

# علاج بالغذا

پھلوں سبزیوں اور غذا سے بہترین طریقہ علاج  
پراکٹیکل جامع علمی تحریریں



حکیم محمد اسلم شاہین عطاری  
قادیانی

مکتبہ انوارِ رضویہ، محکمات، فیصل آباد

## انتساب

میں اپنی اس کتاب کو حصولِ برکت کیلئے اپنے پیارے پیر و مرشد حضرت ابو بلال محمد الیاس عطار قادری دامت برکاتہم العالیہ کی خدمت باعظمت میں پیش کرنے کی سعادت حاصل کرتا ہوں۔ الحمد للہ عزوجل جن کی نگاہِ کرم اور فیضان کے بل بوتے پر مجھ ناچیز اور ناتواں میں قلم اٹھانے کی طاقت آئی۔





## خوراک کی متوازن مقدار کیا ہے؟

ایک حدیث پاک میں فرمایا گیا، مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے۔ مزید فرمایا کمر کو سیدھا رکھنے کیلئے ابن آدم کو چند لقمے کافی ہیں اگر لازماً کھانا ہی پڑے تو معدہ میں ایک تہائی کھانا، ایک تہائی پانی اور ایک حصہ (ہوا) سانس کیلئے خالی رکھو۔

مذکورہ بالا حدیث مبارک خوراک کی متوازن مقدار کی طرف اشارہ کرتی ہے یاد رکھئے معدہ میں پانی، غذا اور رطوبتوں کے عمل سے کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس بنتی ہے اور یہ معدہ کے اوپر والے حصہ میں آ جاتی ہے اگر معدہ کے اس حصے کو بھی خوراک سے بھر دیا جائے تو گیس کیلئے جگہ نہ ہوگی یہ عمل معدہ کی بہت سی بیماریوں کا باعث اور سانس میں دُشواری پیدا کرتا ہے۔

ایک فلسفی کے سامنے جب مذکورہ بالا حدیث کا ذکر کیا تو کہنے لگا اس سے بہتر اور مضبوط بات آج تک نہیں سنی۔

## چھاچھ

دہی اور چھاچھ میں ایسے جراثیم ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لئے امراض کا مقابلہ کرنے کیلئے چھاچھ بہترین چیز ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

چھاچھ میں چکنائی کے سوا دودھ کے تمام غذائی اجزاء موجود ہیں، چھاچھ میں کمی اجزاء نشاستہ دار اور شکر ہے۔ اجزاء چوننا، فاسفورس، فولاد کے علاوہ حیاتین الف، ب اور د ہوتا ہے۔ گویا طبی نقطہ نگاہ سے چھاچھ بڑی مفید اور جامع غذا ہے۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

لسی بدن میں چونے کی کمی دور کرتی ہے۔ یہ پیاس بجھاتی دل اور جگر کی گرمی اور یرقان میں موثر ہے۔ اس کے استعمال سے سینہ، معدہ اور پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے معدے کمزور ہوں اور وہ چکنائی ہضم نہیں کر سکتے انہیں چھاچھ استعمال کرنی چاہئے۔

بے قاعدہ طور پر بار بار کئی چیزیں کھا جانے سے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور ان کا غیر منہضم حصہ آنتوں میں سڑنے لگتا ہے لیکن چھاچھ کے پینے سے آنتوں میں خون کا دورہ تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہے۔ چھاچھ سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ اسلئے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور اسکے استعمال سے بدن قوی اور مضبوط ہو جاتا ہے چھاچھ سے آلات بول و براز کے افعال کو طاقت ملتی ہے۔ غذا بروقت ہضم ہوتی ہے اور فضلات باقاعدہ خارج ہوتے ہیں۔ فرانس کے ڈاکٹر سچین نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ چھاچھ کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا۔ جسم کی پرورش کرنے کیلئے چھاچھ اعلیٰ درجے کی غذا ہے۔ تازہ اور میٹھی چھاچھ پینے سے آنتوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں اور قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

چھاچھ میں لیک ایسڈ کی موجودگی کے باعث پیٹ میں گیس پیدا کرنے والے جراثیم پر اس کا نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت پیدا کرنے والے پروٹین کے نہایت لطیف ذرات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دیگر اشیاء کی طرح ہضم ہونے میں ثقیل نہیں ہوتی۔ یہ پروٹین بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور دوسری اشیاء کو بھی ہضم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے ثقیل اور ناقابل ہضم غذاؤں کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے جن کو معدہ چھاچھ کی امداد کے بغیر ہضم کرنے سے عاجز ہوتا ہے۔

چھاچھ کی تاثیر سرد تر ہوتی ہے جس چھاچھ کو اچھی طرح بلو کر مکھن نکال لیا جائے وہ ہلکی، زود ہضم اور طاقت بخش ہوتی ہے جس چھاچھ سے مکھن نہ نکالا جائے وہ دیر ہضم اور ثقیل ہوتی ہے البتہ جسم کو فر بہ کرتی ہے۔

مکھن نکالی ہوئی لسی جس میں دہی سے ایک تہائی یا چوتھائی پانی ڈالا گیا ہو پینا کمزور ہاضمہ والوں کیلئے مفید ہے جن کو اکثر زکام کی شکایت رہتی ہو، کمر یا جوڑوں میں درد ہو، نیند زیادہ آتی ہو یا کبھی کبھی بخار آ جاتا ہو انہیں لسی پینے سے پرہیز لازم ہے۔

بلغمی طبیعت والے چھاچھ کے ساتھ سوٹھ اور سیاہ مریچ پھانک لیں تو مفید ہے۔

گرمی کی شکایت میں مصرف ملا کر پیچیں اور بادی میں نمک ملا کر پینا مفید ہے۔



انڈا دُنیا میں ایک مقبول غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ توانائی بخش غذا ہے۔ اس میں وہ سب کچھ موجود ہے جو جسم کی ساخت اور اس کے نشوونما کیلئے ضروری ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

انڈے میں حسب ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ سوڈیم 58 ملی گرام، لحمیات 12.8 گرام، حیاتین الف 140 ملی گرام، چکنائی 11.5 ملی گرام، نشاستہ 0.7 گرام، کمیشیم 54 ملی گرام، حیاتین ج 0.10 ملی گرام، فاسفورس 20 ملی گرام۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

انڈا خون صالح پیدا کرتا اور جسم کی پرورش میں مدد دیتا ہے۔ سوداوی اور بلغمی مزاجوں کے بالکل موافق ہے۔ یہ دق و سل کے مریضوں، قلت خون، ضعف باہ اور اعضائے ریشہ اور اعصاب کی کمزوری کیلئے زود اثر ہے۔ قوت باہ اور دل و دماغ کی کمزوری دور کرنے کیلئے بے نظیر غذا ہے اگر اسے باقاعدہ استعمال کیا جائے تو بڑھاپے تک ضعف باہ کی شکایت نہیں ہوتی۔ منی اور شہوت کو بڑھاتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ دودھ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔

انڈے کے استعمال کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو پانی میں اتنی دیر تک اُبالا جائے کہ اس کی سفیدی پک جائے اور زردی پکنے کے قریب پہنچ جائے یعنی پورے طور پر نہ پکے (نیم برشت) اس پر ذرا سائمنک اور پسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر کھایا جائے یا پھر انڈے کو دودھ میں پھینٹ کر شہد سے میٹھا کر کے پینا مفید ہے۔ انڈوں کا زیادہ استعمال کرنے سے عارضہ قلب ہو سکتا ہے کیونکہ انڈوں کی زیادتی کو لیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔

شہد کا شمار قدرت کی عطا کردہ نعمتوں میں نعمت غیر مترقبہ کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اس کی شفائی اور حرت انگیز غذائی خوبیوں کو بیان کرنا انسان کے بس کی بات نہیں ہے۔ جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ شہد بائیس سال تک خراب نہیں ہوتا اور نہ ہی اپنی خوبیاں بدلتا ہے۔ شہد ایسا سیال ہے جس میں خود کو تا دیر محفوظ رکھنے کی خاصیت پائی جاتی ہے۔ قرآن مجید نے شہد کی مکھی کو اتنی اہمیت دی ہے کہ ایک سورہ اس کے نام سے نازل ہوئی اور اس کے کمالات کی تعریف فرمائی: **فیہ شفاء للناس** آدمیوں کیلئے شہد میں شفاء ہے۔ (النحل)

برصغیر پاک و ہند میں ہزاروں برسوں سے شہد کو ادویات کی تیاری میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ قدیم زمانہ میں مصری بھی اسے کئی ادویات کی تیاری میں شامل کیا کرتے تھے جبکہ قدیم یونانی بھی اسکی خوبیوں سے آگاہ تھے اور ان کا تذکرہ کرتے رہتے تھے بابائے طب بقراط آج سے دو ہزار سال پہلے اپنے کئی مریضوں کو شہد استعمال کرنے کا مشورہ دیتے تھے اور خود بھی شہد کا استعمال کیا کرتے تھے۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ شہد دیگر غذاؤں کے ساتھ مل کر صحت بخش اور غذائیت بخش اثرات کا حامل بن جاتا ہے۔ ارسطو نے شہد کے بارے میں کہا ہے، شہد صحت کو بہتر بناتا اور عمر لمبی کرتا ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام شہد کا کیمیائی تجزیہ کچھ یوں ہے۔ رطوبت 20.0 فیصد، پروٹین 0.3 فیصد، معدنی اجزاء 0.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 79.5 فیصد، غذائی صلاحیت 319 حرارے، فاسفورس 16 ملی گرام، آئرن 0.9 ملی گرام، کیشیم 5 ملی گرام، وٹامن سی 4 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

### ﴿ شفا بخش فوائد اور استعمال ﴾

اکثر لوگ جسمانی طور ذہنی تھکاوٹ کو دور کرنے کیلئے مختلف قسم کے کشتہ جات اور ٹانک تلاش کرتے پھرتے ہیں لیکن شہد سے بڑھ کر تھکاوٹ، پڑمردگی اور کمزوری کو دور کرنے والی چیز آج تک نہیں دیکھی گئی۔

شہد شکم اور آنتوں کی بیماریاں، قرحہ معدہ (السر) اور ورم معدہ میں بہت ہی کارآمد ہے۔ گلے سے لے کر پھیپھڑوں تک ہر قسم کی سوزش میں گرم پانی میں شہد اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ کھانسی اور گلے کی سوزش میں اگرچہ شہد کے غرارے بھی مفید ہیں مگر ایک کام کی چیز کو ضائع کرنے کے بجائے اسے گرم گرم اور گھونٹ گھونٹ پیا جائے تو نالیوں کے آخری سرے تک اثر انداز ہوتا ہے۔ دمہ کے مریضوں میں نالیوں کی گھٹن کو دور کرنے اور بلغم نکالنے کیلئے گرم پانی میں شہد سے بہتر کوئی دوا نہیں۔



شہد خون میں قابل ذکر کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے اجزاء میں شامل فولاد، تانیا اور میکینیز خون کے سرخ ذرات بڑھاتے اور ان کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

شہد آنکھوں کی متعدد بیماریوں کا علاج ہے۔ روزانہ شہد آنکھوں میں لگانے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ آنکھوں کی خارش، آنکھوں کا درد، آشوب چشم، ککڑے اور کئی دوسری بیماریوں کا شافعی علاج ہے۔

شہد دل کیلئے مفید ترین دوا ہے۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور فوراً ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔

شہد نیند نہ آنے کا عمدہ علاج ہے۔ ایک کپ پانی میں دو چمچے شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پینے سے بچوں اور بڑوں کو گہری نیند آ جاتی ہے۔

شہد کھانے سے منہ صحت مند رہتا ہے۔ روزانہ دانتوں اور مسوڑھوں پر شہد لگانے سے دانت صاف اور چمکدار رہتے ہیں۔ دانتوں کی بنیادوں پر سخت مادہ جمع نہیں ہوتا۔ دانت گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ شہد جراثیم کش بھی ہے۔ اس لئے مسوڑھوں میں خورد بینی جراثیم پیدا نہیں ہوتے۔ ان میں خون کی گردش بہتر طور پر ہوتی ہے۔ شہد کھانے سے ناگوار سانس بھی نہیں آتا۔



خوراک کی سب سے قدیم اور جانی پہچانی شکل پھل ہے۔ پھلوں میں قدرت نے وہ تمام اجزاء غذا یکجا کر دیئے ہیں جن کی انسانی صحت کو برقرار رکھنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں وٹامنز معدنیات اور انزائمز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جن لوگوں کی غذا پھل ہیں ان کی صحت ہمیشہ بہت اچھی رہتی ہے۔ پھل زود ہضم غذا ہیں۔ ان کے کھانے سے خون صاف رہتا ہے نیز غیر فطری کھانے استعمال کرتے رہنے سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا قدرتی علاج پھل ہی ہیں۔ پھل نہ صرف غذا ہیں بلکہ بہت اچھی دوا بھی ہیں۔

پھلوں سے متعلق بہت سے مقامات پر قرآن مجید میں ذکر آیا ہے جو اس بات کی واضح دلیل ہے کہ پھل اچھی غذا اور اچھی دوا ہیں۔ ان میں انسانوں کیلئے نفع ہی نفع ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پھلوں کو عطیہ خداوندی اور جنت کے پھل کہا جاتا ہے۔

برصغیر پاک و ہند کے مسلمان بادشاہ پھلوں اور باغات کے بڑے شائق اور دلدادہ تھے۔ مغل بادشاہ تو بالخصوص باغات سے بے حد دلچسپی رکھتے تھے۔ انہوں نے ہندوستان کے مختلف حصوں میں خوبصورت باغات لگوائے۔ باغات اس قدر خوش منظر تھے کہ ان کے باقی ماندہ نشانات کو دیکھ کر آج بھی مغرب کے سیاح ششدر رہ جاتے ہیں۔ مسلمان بادشاہ پھلوں کے رسیا تھے وہ نہ صرف پاک و ہند کے پھلوں سے شوق کرتے بلکہ کابل اور بدخشاں کے خربوزے، سمرقند سے انگور، کشمیر اور جلال آباد سے سیب، یورپ سے انناس اور دیگر ملکوں سے انار، ناشپاتی، آلوچہ وغیرہ منگواتے۔ یہ پھل محض بادشاہوں یا امراء کے دسترخوانوں کی زینت نہیں ہوا کرتے تھے بلکہ بازار بھی ان پھلوں سے بھرے رہتے تھے اور اس طرح عوام کو بھی کھانے کا موقع ملتا۔ کھانے کے ساتھ پھل کھانے کا دستور تھا یہ پھل بے حد ارزاں فروخت ہوتے تھے۔ مسلمان بادشاہوں نے پھلوں کی پیداوار کو فروغ دیا۔ انناس، انگور، سیب، آلوچہ، خربوزے وغیرہ دوسرے ملکوں کے پھل تھے۔ مسلمان بادشاہوں نے ان پھلوں کی ہندوستان میں کاشت کروائی اور اب یہ پھل برصغیر پاک و ہند میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ پھل خوش ذائقہ ہی نہیں طبی طور پر بھی مفید ہیں اور غذائی اجزاء سے بھرپور ہیں۔

پھل دو قسم کے ہوتے ہیں:-

۱..... رس دار جیسے سنگترہ، انار، انگور وغیرہ

۲..... خشک پھل جیسے انجیر، کھجور وغیرہ۔

پھل چاہے تازہ ہوں یا خشک انسان کیلئے قدرتی خوراک ہیں کیونکہ ان میں غذائیت کی لازمی اور ضروری مقدار مناسب شرح سے پائی جاتی ہے۔ یہ معدنیات، وٹامنز اور انزائمز کا عمدہ ترین اور بھرپور ذریعہ ہوتے ہیں۔ پھل آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں۔ اعضاء ہضم اور خون کو صاف کرتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں پھل کھانے والے کبھی بیمار نہیں پڑتے۔



**پھل** جسم انسانی کے مختلف نظاموں پر بہت اچھا اثر ڈالتے ہیں ان کے چیدہ چیدہ طبی اثرات یہ ہیں:-

☆ پھل اور پھلوں کا جوس استعمال کرنے سے انسانی جسم کی مشینری کیلئے مطلوب نمی اور رطوبت کی ضرورتیں پوری ہوتی رہتی ہیں پھلوں کا جوس پینے سے مریض کی گلوکوز اور معدنیات کی کمی پوری ہوتی رہتی ہے۔

☆ پھلوں میں پایا جانے والا نامیاتی تیزاب دوران ہضم الکائن کاربونیٹ پیدا کرتا ہے جو جسم انسانی کو سیال تیزابیت سے پاک کر دیتا ہے۔ پھل استعمال کرنے سے آنتیں صاف ہوتی رہتی ہیں اور انسانی جسم زہریلے فضلوں سے محفوظ رہتا ہے اگر یہ زہریلا فضلہ انتڑیوں میں بھرا رہے تو آہستہ آہستہ خون میں جذب ہوتا رہتا ہے۔ پھلوں کے کاربوہائیڈریٹس، شکر ڈیگٹریٹس اور تیزابوں کی صورت میں ہوتے ہیں جو آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں اور جزو بدن بننے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بیماروں، توانائی اور حرارت کے ضرورت مندوں کو پھل استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور انہیں بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

☆ پھل وٹامنز کا خزانہ ہوتے ہیں۔ اس لئے انسانی جسم میں قوت و توانائی پیدا کرتے ہیں۔ امروہ، لیموں اور مالٹا میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ پھل کچے اور پکے تازہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان کے وٹامنز بھی ضائع نہیں ہوتے کچھ ایسے پھل بھی ہیں جن میں بہت زیادہ کیروٹین پائی جاتی ہے جو جسم میں جا کر وٹامن اے میں بدل جاتی ہے۔ ایک درمیانے سائز کے آم میں 15000 انٹرنیشنل یونٹ وٹامن اے پایا جاتا ہے جو ایک انسان کی ہفتہ بھر کی ضرورت کو پورا کرتا ہے یہ وٹامن جسم میں جمع رہتی ہے۔ پیتا ایسا پھل ہے جو کیروٹین اور وٹامن سی کا بہترین ذریعہ ہے۔

☆ ماہرین طب نے تجربات کرتے رہنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ پوٹاشیم، میگنیز اور سوڈیم کے اجزاء پیشاب آور تاثیر کے حامل ہوتے ہیں۔ اسی لئے پھل یا پھلوں کا جوس استعمال کرتے رہنے سے پیشاب کی مقدار اور اخراج میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ پیشاب کا گاڑھا پن بھی دور کرتے ہیں۔ نائٹروجن اور کلورائیڈ کے فضلے کے اخراج میں تیزی آ جاتی ہے جو لوگ نمک سے آزاد غذا استعمال کرتے ہیں ان کیلئے پھل بہت عمدہ غذا ہیں کیونکہ پھلوں میں سوڈیم کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

☆ پھلوں سے جسم انسانی کو معدنیات حاصل ہوتے ہیں۔ خصوصاً خشک پھلوں جیسے کشمش، خوبانی، کھجور، انجیر وغیرہ کیلشیم اور آئرن کا خزانہ ہیں۔ ان پھلوں کے معدنی اجزاء اچھے خون اور مضبوط ہڈیوں کیلئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔ شریفہ ایسا پھل ہے جس کے ایک دانہ میں 800 ملی گرام کیلشیم پایا جاتا ہے۔ یہ ہماری روزمرہ ضرورت کیلئے کافی ہے۔

☆ پھلوں میں پایا جانے والا خلولی مادہ اور غذائی ریشے غذا کو اعضائے ہضم اور انتڑیوں میں جزو بدن بننے والے اجزاء کے الگ ہو جانے کے بعد اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اجابت میں آسانی رہتی ہے چونکہ شکر اور تیزاب پھلوں کے بنیادی جزو ہوتے ہیں اسی لئے اپنے ملین اور سہل اثرات کی وجہ سے اجابت کے فعل کو زیادہ موثر بناتے ہیں۔ پھلوں کا باقاعدہ استعمال انسان کو قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔

ہمیشہ تازہ اور پکے ہوئے پھل استعمال کرنے چاہئیں کیونکہ آگ پر پکانے سے پھلوں میں پایا جانے والا غذائی نمک کاربوہائیڈریٹس کی کافی مقدار ضائع ہو جاتی ہے جبکہ پھلوں کو صرف مکمل کھانے کے طور پر استعمال کرنا یا ناشتے میں کھانا زیادہ مفید رہتا ہے البتہ سبزیاں اور پھل ملا کر استعمال کرنا مناسب خیال نہیں کیا جاتا اگر باقاعدہ کھانوں کیساتھ پھل لینا ضروری ہو تو باقی غذا کے مقابلہ میں پھلوں کا تناسب زیادہ ہونا چاہئے۔ دودھ کے ساتھ پھل ملا کر استعمال کرنا زیادہ اچھا رہتا ہے۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ ایک وقت میں صرف ایک ہی پھل کھانا مناسب ہے۔

ماہر اطباء کہتے ہیں کہ بیماری کی حالت میں پھلوں کا جوس استعمال کیا جائے لیکن یہ جوس تیار کرنے کے فوراً بعد ہی استعمال کر لیا جائے اگر جوس تیار کر کے رکھ دیا جائے تو اس کے صحت بخش اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔



جسم انسانی میں تیزاب اور الکلی کا توازن برقرار رکھنے کیلئے پھل نہایت کارآمد ہیں۔ پھل جسم میں موجود ان زہریلے فاسد مادوں کو کم کرتے ہیں اور غیر صحت مند مادوں کے اخراج کا نظام تقویت پاتا ہے۔ پھلوں سے جسم کو درکار فطری شکر، وٹامنز اور معدنیات میسر آتی ہے۔

دنیا کے معروف ماہر غذا 'ایڈولف جسٹ' اپنی کتاب میں رقم طراز ہیں کہ صرف پھل ہی انسان کیلئے شفا بخش جرے رکھتے ہیں۔ فطرت انہیں خود ہی تیار کر کے پیش کرتی ہے۔ ان کا ذائقہ لذیذ ہوتا ہے اور وہ تمام تر انسانی بیماریوں اور تکلیفوں کا یقینی علاج ہیں۔ بیماریوں کیلئے فطرت کا سب سے قدیم علاج اور موثر ترین تدارک روزہ ہے لیکن مذہبی نکتہ نظر سے قطع نظر روزے کا بہترین اور محفوظ طریقہ 'جوس کا روزہ' ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی ایک پھل جیسے سنگترہ، انگور یا گریپ فروٹ کا جوس اتنی مقدار کے پانی میں ملا کر ایک دن میں ہر دو دو گھنٹے بعد پیا جائے جوس پینا صبح آٹھ بجے شروع کیا جائے اور رات آٹھ بجے تک پیتے رہنا چاہئے اس دوران اور کوئی شے نہ کھائی جائے نہ ہی کوئی شربت پانی پیا جائے اگر ایسا کیا گیا تو جوس کے روزے کی ساری افادیت ضائع ہو جائے گی البتہ ڈبوں میں بند یا منجمد کئے ہوئے جوس استعمال کرنا درست نہیں صرف تازہ جوس ہی یہ مقصد پورا کر سکتے ہیں۔ ایک دن میں کم از کم چھ یا آٹھ گلاس جوس ضرور پیا جائے۔

تازہ پھلوں کے جوس میں پائے جانے والے وٹامنز، معدنی اجزاء، انزائمز اور دیگر عناصر جسم انسانی کے تمام افعال (نظام) کو معمول کے مطابق رکھتے ہیں جوس جسم انسانی کو درکار ایسے تمام عناصر مہیا کرتے ہیں جن کی بدولت جسم بذات خود علاج کا عمل خلیوں کی تعمیر نو اور ٹوٹ پھوٹ کی اصلاح کا عمل تیز تر کر کے صحت بحال کر دیتا ہے جس دن جوس کا روزہ ہو اس دن جسم کی صفائی کے خود کار عمل کے ذریعے زہریلے مادوں کے اخراج کو یقینی بنایا جائے۔ ایسا کرنے کیلئے گرم پانی کا انیمیا بھی لیا جاسکتا ہے۔

جس دن فروٹ جوس کا روزہ کھا جائے اس سے اگلے دن صرف پھلوں پر مبنی غذا استعمال کی جائے کیونکہ یہ اخراج کا عمدہ ترین طریقہ ہے۔ بیماریوں پر غلبہ پانے کیلئے خصوصاً پرانی بیماریوں کی صورت میں خلیوں کی صفائی کے ذریعے غالب آنے کیلئے تازہ رس بھرے پھلوں کی قدر و قیمت بہت زیادہ ہے۔ صرف پھلوں پر مبنی غذا استعمال کی جائے جو بہت زیادہ مفید ہوتی ہے۔ خاص طور پر پرانی کھانسی گٹھیا جوڑوں کے درد، پرانا نزلہ اور قبض ختم کرنے کیلئے لا جواب دوا ثابت ہوتی ہے کیونکہ پھلوں پر مبنی غذا سے جسم معدنی نمکیات سے بھر جاتا ہے جس روز آل فروٹ ڈائٹ (پھلوں پر مبنی غذا) پر عمل کیا جائے اس دن تین بار یہ غذا لی جائے۔ ایک وقت کے کھانے میں تازہ پکے ہوئے رس بھرے پھل جیسے سیب، ناشپاتی، انگور، سنگترہ، انناس، گریپ فروٹ، مالٹا، آڑو، خربوزہ وغیرہ یا موسم کے دیگر پھل کھائے جائیں البتہ کیلا یا دیگر غذائی چیزیں استعمال نہ کی جائیں۔ سادہ پانی یا چینی کے بغیر لیموں کا استعمال کیا جائے۔



قدرت نے ہمیں کچھ ایسے پھل عطیہ کے طور پر بخشے ہیں جو مخصوص امراض کا بھرپور مقابلہ کرتے ہیں اور ان خاص امراض کو بھاگ جانے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھنی چاہئے کہ جب کسی پھل سے کسی خاص بیماری کا علاج شروع کیا جائے تو اس دوران اس مخصوص پھل یا اس کے جوس کے سوا کوئی اور پھل یا جوس مریض کو نہیں دینا چاہئے جیسے علاج بالغذا کے طور پر جب لیموں کا رس استعمال کرایا جا رہا ہو تو مریض کو کوئی پھل یا جوس نہیں دینا چاہئے۔

لیموں کا جوس بھی باقاعدہ کھانے سے تقریباً نصف گھنٹہ پہلے پلا دینا بہتر ہے۔

ماہرین طب کے مطابق پھلوں میں پائے جانے والی کیلشیم، شکر، آئرن و ٹامن اے بی کمپلیکس اور وٹامن سی کے علاوہ لیموں، مالٹا، انار استعمال کرتے رہنے سے دل کی کارکردگی معمول کے مطابق رہتی ہے۔ یہ سارے اجزاء بڑھاپے میں بھی انسان کو صحت مند رکھتے ہیں جبکہ آم، کھجور اور سیب ایسے پھل ہیں جو براہ راست جسم کے مرکزی نظام اعصاب کو تقویت مہیا کرتے ہیں۔ ان پھلوں میں پائے جانے والی فاسفورس، وٹامن اے، وٹامن بی کمپلیکس اور گلوٹامک ایسڈ اعصاب پر مقوی اور محفوظ اثر ڈالتے ہیں۔ ان پھلوں کو باقاعدہ استعمال کرتے رہنے سے یادداشت تیز ہو جاتی ہے۔ ذہن تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا بے خوابی، تناؤ، ہسٹریا اور ذہنی دباؤ سے انسان کو نجات مل جاتی ہے۔

ہر قسم کی پھلیاں جیسے مٹر، لوبیا، سیم وغیرہ فاسفورس اور سوڈیم سے لبریز ہوتی ہے۔ جس میں خون پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ اعصاب کو مضبوط بناتی ہیں۔ جگر کی بیماریوں، فساد ہضم اور گنٹھیا میں لیموں کا استعمال بہترین غذائی علاج ہے۔ تربوز گردوں کی صفائی کیلئے عمدہ خوراک ہے۔ تربوز نہ صرف گردوں کی صفائی کے دوران پانی کا نکاس کرتا ہے بلکہ اپنے معدنی اجزاء کے ذریعے شفا بخش دوا بھی بن جاتا ہے۔

انار اور انناس کی مسکن تاثیر سے زلہ کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ یہ دونوں پھل کا ہی کے بخار اور سانس کی بیماریوں میں مفید ثابت ہوتے ہیں جبکہ گریپ فروٹ سے زکام کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ گریپ فروٹ کا جوس نظام اخراج کو موثر بنانے کے ساتھ ساتھ انفیکشن کو بھی دور کرتا ہے۔ انگور، سیب اور انجیر جیسے تازہ پھل جو پوری برج کپے ہوئے ہوں، دماغ کو بہت نفع پہنچاتے ہیں۔ ان پھلوں میں آسانی سے جذب ہو جانے والی شکر کی عمدہ اور نفیس اقسام بھی پائی جاتی ہیں۔ جو نمی یہ طبعی توانائی میں تبدیل ہوتی ہے تو انسانی دماغ کو تر و تازہ کر دیتی ہے۔ مغز، اخروٹ دماغی کمزوری کا عمدہ علاج ہے۔ پھل تمام بیماریوں کو روکتے ہیں اور استعمال کرنے والے کو چاک و چوبند، مستعد اور توانا رکھتے ہیں۔ خوراک میں پھلوں کا زیادہ استعمال کرنے والے شخص صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتا ہے اگر آپ بھی اس عمل کو مستحکم اپنائیں تو بڑھاپے میں بھی جوانی کا دم خم برقرار رکھنے میں کامیاب رہیں گے۔



## چھلکوں سمیت استعمال کا فائدہ

چھلکے میں بہت زیادہ طاقت ہوتی ہے۔ اسی لئے ایسی سبزیاں جن کا چھلکا زیادہ سخت نہ ہو وہ چھلکوں سمیت استعمال کرنی چاہئیں۔ اس طرح پیٹ صاف رہتا ہے۔ قبض بھی نہیں ہوتی، گندم کا آٹا بغیر چھنا استعمال کرنا چاہئے۔ دالیں چھلکوں سمیت پکائیں۔ پھل امرود، سیب، آڑو، جامن وغیرہ چھلکوں سمیت کھانے چاہئیں، بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہمارا ملک گرم ملک ہے۔ یہاں گرمی بہت زیادہ پڑتی ہے۔ ہمیں لازم ہے کہ ایسی خوراک استعمال کریں جو ہمیں ٹھنڈک پہنچائے اور سبزیاں ٹھنڈی ہوتی ہیں لہذا ہمیں اپنی خوراک میں زیادہ سے زیادہ سبزیاں شامل کرنی چاہئیں۔

**انتباہ.....** وہ چیزیں جنہیں قدرت نے ہمارے کھانے کیلئے نہیں بنایا وہی چیزیں آج ہماری غذا کا لازمی حصہ بن چکی ہیں جیسے تیز مصالحے، نشہ آور اشیاء، کوک، کافی، تمباکو، ان اشیاء نے ہماری شکل ہی بگاڑ دی ہے۔ ہمارے اندرونی ڈھانچے کو بدل دیا ہے۔ ان چیزوں کو کھانا تو درکنار ہاتھ بھی مت لگائیے۔

## کم مقدار میں غذا کھانے کا طریقہ

☆ اپنی عقل و فہم سے خوراک کی مقدار مقرر کریں جتنی خوراک کھانی ہوا اتنی ہی پلیٹ میں ڈال لیجئے۔ خوراک کو تیرک سمجھ کر کھانا چاہئے اور تیرک دوبارہ نہیں لیا جاتا۔ اس طرح خوراک کی مقدار مقرر ہو جائے گی۔

☆ کھانا کھاتے وقت دایاں گھٹنا کھڑا رکھیں اور بایاں بچھا لینا چاہئے کیونکہ یہ طریقہ معدہ کو دبا کر رکھتا ہے اور اس کو زیادہ کھانے کی کھلی چھٹی نہیں دیتا۔

☆ غذا کو خوب خوب چبا چبا کر کھانے سے جلد ہی اطمینان ہو جائے گا۔ ایک شخص کو بہت زیادہ کھانے کی عادت تھی یہ مشورہ دینے پر کہ وہ لقمہ کو بتیس مرتبہ چبا کر کھائے ایسا کرنے پر محض دو روٹی سے اس کا پیٹ بھر گیا۔

☆ کھانا کھاتے وقت فضول گپ شپ کرنا، کسی طرح کا دماغی تصور کرنا وغیرہ سے حتی المقدور پرہیز کرنا چاہئے۔ اس سے انجانے میں ہی خوراک کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

☆ اکثر بچی ہوئی غذا کو نمٹانے کیلئے بھی زیادہ کھا لیا جاتا ہے یا تحفہ میں ملی ہوئی مٹھائیاں بھی ضرورت سے زیادہ کھالی جاتی ہیں لہذا ایسے موقع پر ان عادات کا خاص خیال رکھئے۔

☆ بسا اوقات اچار لذیذ چٹنی وغیرہ کے استعمال سے بھی ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیا جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو صرف روٹی سالن پر ہی اکتفا کرنا چاہئے۔

☆ مہمان نوازی یا پیار کے بندھن میں زبردستی زیادہ کھانا حماقت ہے۔

☆ آپ کم مقدار خوراک کھانے کا تجزیہ کر کے دیکھئے تین چار دنوں تک کم مقدار میں خوراک لینے کی وجہ سے بھوکے پیٹ ہونے کا احساس ہوگا لیکن ایک دو ہفتہ میں ہی پیٹ اسی مقدار کے موافق ہو جائیگا۔ اس کے بعد غور سے اپنے جسم اور اطوار کو دیکھئے آپ ملاحظہ فرمائیں گے کہ آپ کے جسم میں قوت احساس زیادہ ہوگی پھر تو آپ یقیناً کم کھانے کی اہمیت کو سمجھ جائیں گے اور زندگی بھر اس پر عمل کرتے رہیں گے۔



## ﴿ پھلوں کے خواص ﴾

### انار

انار کا نام قرآن مجید میں تیسری بار سورہٴ رحمن کی آیت ۶۸، ۶۹ میں آیا ہے۔ انار کو عربی میں رمان، اردو، پنجابی، فارسی میں انار، گجراتی میں داڑم، بنگالی میں داڑم اور انگریزی میں Pomegranate کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ انار بہت ہی لذیذ اور بیجا در پھل ہے۔ یہ مفرح، مسکن اور زود ہضم تاثیر رکھتا ہے۔ نامعلوم زبانوں سے اسے غذا اور دوا کی حیثیت سے بہت اونچا مقام و مرتبہ حاصل ہے۔ حجم میں سیب کے برابر ہوتا ہے۔ اس کی جلد ملائم لیکن سخت ہوتی ہے۔ اندر سے یہ متعدد خانوں میں بنا ہوا ہوتا ہے۔ ان خانوں میں شفاف اور خوش وضع دانے ہوتے ہیں۔ دانوں کا رنگ سفید یا سرخ ہوتا ہے جو خوش ذائقہ گودے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ دانوں کے اندر بیج ہوتا ہے۔ گودا اس بیج کے گرد پایا جاتا ہے۔ دانوں کا ذائقہ نیم ترش ہوتا ہے۔ میٹھے اور سرخ رنگ کے علاوہ ترش ذائقہ رکھنے والی اقسام بھی کاشت کی جاتی ہے۔

### ﴿ غذائی صلاحیت اور وٹامنز ﴾

انار کے 100 گرام قابل خوردنی حصے میں 78 فیصد رطوبت، 1.6 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.7 فیصد معدنی اجزاء، 5.1 فیصد ریشے، 14.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ جبکہ انار کے معدنی اور کیمیائی اجزاء میں 10 ملی گرام کیلشیم، 70 ملی گرام، فاسفورس، 0.3 ملی گرام آئرن، 16 ملی گرام وٹامن سی اور کچھ وٹامن بی کمپلیکس ہوتے ہیں۔

### ﴿ انار کے شفا بخش طبی فوائد ﴾

انار جڑ سے لے کر پھل تک ہر حصے کے طبی فوائد مسلم ہیں۔ انار کا پھل دل و دماغ کو اس حد تک فرحت اور تازگی بخشتا ہے کہ ایک قول کے مطابق نفرت، حسد کا مادہ بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ انار کی جڑ کی چھال اُبال کر ٹی بی اور پرانے بخار کے مریضوں کو پلایا جائے تو وہ شفا یاب ہو جاتے ہیں۔ ملیریا بخار کے بعد ہونے والی کمزوری اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ انار کا چھلکا دودھ میں اُبال کر پینے سے پرانی پچیش دور ہو جاتی ہے۔ غذا میں سے وٹامن اے کو جگر میں محفوظ کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ جسم میں قوت مدافعت بڑھا کر مختلف قسم کی انفیکشن دور کرتا ہے۔ خصوصاً تپ دق سے بچاتا ہے۔

قلت خون، یرقان، بلڈ پریشر، بواسیر، ہڈیوں اور جوڑوں کے درد میں انار کے طبی فوائد تسلیم کئے گئے ہیں۔

نظام ہضم کی بے قاعدگیاں دور کر کے بھوک بڑھاتا ہے۔ غذا کو ہضم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ بڑی آنت کی سوزش اور بلغم کا تدارک کرتا ہے، انتڑیوں کو تقویت دیتا ہے۔ صفراوی قے، متلی اور صفرا کی کثرت سے ہونے والی سینے کی جلن کا خاتمہ کرتا ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھریاں ختم کرتا ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی متعدد تکالیف سے محفوظ رکھتا ہے۔ انار کے خشک چھلکوں کا سفوف، کالی مرچ اور خوردنی نمک ملا کر بطور منجن استعمال کرتے رہنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ دانتوں میں چمک پیدا کرتا ہے۔

کچھ نسوانی امراض میں بھی انار کی جڑ کی چھال کا استعمال حتمی علاج ہے۔ انار کے پھول اسقاط حمل کو روکنے کیلئے بطور دوا استعمال کئے جاتے ہیں۔ انار کی چھال کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اسہال یا خونی پیچش میں مبتلا مریضوں کیلئے 50 گرام انار کا جوس بہترین علاج ہے۔ اس سے کمزوری بھی دور ہوتی ہے۔

## انار کے استعمال میں ایک احتیاط

انار کا پھل کاٹنے کے فوراً بعد استعمال کرنا چاہئے ورنہ اس کے بیج اپنی رنگت کھونے لگ جاتے ہیں۔ انار کھاتے ہوئے تمباکو نوشی نہیں کرنا چاہئے، اس سے انتڑیوں پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اپنڈکس کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔



## انگور

انگور کا شمار قدرت کی بہترین نعمتوں میں کیا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں اسے عنب کے نام سے گیارہ مختلف آیات میں ذکر کیا گیا ہے۔

یہ پھل بہت ہی لذیذ غذائیت سے بھرپور اور آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت و قوت کی بحالی کیلئے انگور قدرت کا اصول تحفہ ہے۔ انگور کے دانے بیضوی یا گول اور کچھوں کی صورت میں ہوتے ہیں چونکہ اس کی بے شمار قسمیں متعارف ہو چکی ہیں۔ ان سب کا ذائقہ اور خوشبو بھی مختلف ہوتی ہے۔ اس کے دانے مٹر کے دانے سے لے کر آلو بخارے تک جسامت رکھتے ہیں۔ انگور، زرد، کالے، سرخ، سبز اور نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ انگور فوری طور پر جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔ گلوکوز پہلے سے ہضم شدہ غذا ہے جو معدے میں پہنچنے کے فوراً بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے۔

### ﴿ غذائی صلاحیت اور وٹامنز ﴾

انگور کے 100 گرام میں 92.00 فیصد رطوبت، پروٹین 0.1 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 7.00 فیصد، کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جبکہ انگور میں پائے جانے والے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء کا تناسب اس طرح ہوتا ہے۔ کیلشیم 20 ملی گرام، فاسفورس 20 ملی گرام، آئرن 0.25 ملی گرام، وٹامن سی 31 ملی گرام اور وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن اے اور وٹامن بی کی بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔ 100 گرام انگور میں 32 کیلوریز ہوتی ہیں۔

### ﴿ شفا بخش قوت اور طبی فوائد ﴾

☆ عام کمزوری، بخار اور ضعف ہضم کے مریضوں کیلئے انگور بہت اچھی غذا ہے۔ نیز دل اور دوسرے اعضاء کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

☆ انگور میں موجود شکر، خلوی مادہ اور نامیاتی تیزاب مل کر اسے جلاب آور بناتے ہیں۔ قبض دور کرنے کی یہ بہت اعلیٰ دوا ہے۔

☆ قبض سے چھٹکارا پانے کیلئے روزانہ 350 گرام انگور کھانا ضروری ہیں۔ انگور اگر تازہ دستیاب نہ ہوں تو کشمش کو کچھ دیر پانی میں بھگو کر رکھنے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ دل کی بیماری میں انگور کامیاب علاج ہے۔ یہ دل کو تقویت دیتا ہے۔ دل کے درد اور اختلاف قلب (دل کی دھڑکن) کا خاتمہ کرتا ہے۔ دل کے دورے کے بعد مریض کو انگور کا رس پلانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ مریض کو دل کی تیز دھڑکن اور سنگین نتائج سے محفوظ رکھتا ہے۔



☆ دمہ کے مریض بھی انگور سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر اولڈ فیلڈ، انگور اور اس کے رس کو دمہ کا موثر علاج قرار دیتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ دمہ کے مریض کو انگوروں کے باغ میں رکھا جائے تو وہ بہت جلد صحت یاب ہو جاتا ہے۔

☆ انگور میں پانی اور پوٹاشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ منفرد قسم کی پیشاب آور صلاحیت رکھتا ہے چونکہ اس میں البیومن اور سوڈیم کلورائیڈ کی بہت قلیل مقدار ہوتی ہے اسلئے گردوں اور مثانے کی سوزش اور پتھری کا خاتمہ کرتا ہے۔

☆ مسوڑھوں کی سوزش کا بہترین علاج انگور میں ہے کیونکہ انگوروں کا نامیاتی تیزاب تیز اور موثر قسم کا جراثیم کش ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر سارے دانت ہل رہے ہوں، مسوڑھوں سے پیپ آر ہی ہو تو پریشان نہیں ہونا چاہئے بلکہ چند دن تک صرف انگوروں کو بطور اکلوتی غذا استعمال کرتے رہنے سے دانت مضبوط اور مسوڑھے سے پیپ آنا بند ہو جاتی ہے۔

☆ انگور میں ایک اہم کمپاؤنڈ بھی دریافت ہوا ہے جس کو وٹامن پی کا نام دیا گیا ہے۔ یہ ایسا کیمیائی جزو ہے جو ذیابیطس سے پیدا شدہ خون کو بہنے سے روکتا ہے۔ جسم کے ورم اور نسوں کی سوجن کو کم کرتا ہے۔ اپنے تمام کیمیائی اجزاء کی بناء پر انگور ایک ایسا لاجواب ثمر ہے جو نہایت بلغم ہونے کے ساتھ خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔

کچے انگور کا رس گلے کی خرابیوں میں مفید خیال کیا جاتا ہے۔ انگور کی پتیاں اسہال کو روکتی ہیں۔ انگوری سرکہ معدہ کی خرابیوں اور قونج کی عمدہ دوا ہے۔

پاکستان اور بھارت میں سب سے زیادہ پسندیدہ اور کھایا جانے والا پھل آم ہے۔ برسات میں پھلنے والا یہ خوش ذائقہ، خوشما اور صحت بخش پھل آم امیر و غریب سب ہی کو یکساں طور پر پسند ہے اور یہ بات بالکل درست ہے کہ آم ہی ایسا پھل ہے جسے دنیا بھر میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ آم کی بے شمار اقسام ہیں۔ قلمی آم، دھری، چونہ، انور رٹول، الماس، غلام مجددانہ، فجری، لنگڑا، سندھڑی، گولا، نیلم، سہارنی۔

### ﴿ غذائی صلاحیت اور وٹامنز ﴾

آم کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 81.0 فیصد، پروٹین 0.6 فیصد، چکنائی 0.4 فیصد، معدنی اجزاء 0.4 فیصد، ریشے 0.7 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 6.9 فیصد پائے جاتے ہیں۔

آم کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم 14 ملی گرام، فاسفورس 16 ملی گرام، آئرن 1.3 ملی گرام، وٹامن سی 16 ملی گرام اور قدرے وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں۔ آم 100 گرام کی غذائی صلاحیت میں 74 کیلوریز ہیں۔

کچے آم میں وٹامن سی کا وافر ذخیرہ ہوتا ہے جبکہ آدھے پکے ہوئے اور پورے پکے ہوئے آم کی نسبت وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن بی 1، بی 2 اور نایاسین بھی پائی جاتی ہے۔ ان وٹامنز کی مقدار مختلف اقسام میں مختلف اور پکنے کے مراحل اور ماحول کے مطابق ہوتی ہے۔ پکا ہوا آم مکمل غذا اور صحت بخش پھل ہے۔ اس کا سب سے بڑا غذائی جز وچینی ہے۔ پکے ہوئے آم میں پائے جانے والے ایسڈز میں ٹارک ایسڈ، ملیک ایسڈ اور سرک ایسڈ شامل ہیں۔ یہ ایسے ترشے ہیں جنہیں جسم خوب استعمال کرتا ہے اور یہ جسم میں الکلی کے ذخیرے کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

### ﴿ شفا بخش قوت اور طبی خواص ﴾

آم کے استعمال سے بدن میں سات چیزوں کو بنانے میں مدد ملتی ہے۔ معدے کی ہضم کرنے والی رطوبت، خون، چربی، گوشت، ہڈیوں کا گودا، مادہ منویہ وغیرہ آم جگر کی خرابیوں، وزن کی کمی اور دیگر جسمانی بے قاعدگیوں کو دور کرتا ہے۔ قبض دافع کرتا ہے۔

آم کے موسم میں اس کا آزادانہ استعمال بافتوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے جس کی وجہ سے بیکٹیریا جسم میں داخل ہوتے ہیں جس کے بعد متواتر انفیکشن جیسے نزلہ، زکام، ناک کے استرکی سوزش رونما نہیں ہوتی۔ اس تحفظ کی وجہ سے آم میں پائی جانے والی وٹامن اے کی وافر مقدار ہوتی ہے۔



وزن کی کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال کرنا مثالی علاج ہے۔ دن میں تین بار آم کو دودھ کے ساتھ لینے سے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس ضمن میں پختہ اور میٹھے آم استعمال کریں۔ کم از کم ایک ماہ۔

آنکھوں کے امراض جیسے شب کوری (رات کو نظر نہ آنا) یا کم روشنی میں دیکھ نہ سکرنا جیسی امراض میں پختہ آم بہترین علاج ہے کیونکہ ان امراض کی وجہ وٹامن اے کی کمی ہوتی ہے اور یہ امراض غریب ماں باپ کے بچوں میں غذائیت کی کمی کے باعث بہت عام ہے۔ آموں کے موسم میں زیادہ سے زیادہ آم کھاتے رہنے سے اس مرض کے تدارک میں معاون رہتا ہے۔

## کچے آم کے فائدے

کچے (نیم پختہ آم) معدے اور انتڑیوں کے علاج میں بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ایک دوا ایسے آم جن کی گٹھلی ابھی پوری طرح نہ بنی ہو نمک شہد کے ساتھ کھانے سے گرمی کے اسہال، پیچش اور فساد ہضم اور قبض کا شافی علاج ہے۔

نیم پختہ آم دھوپ کی حدت اور گرم ہوا (لو) کے اثرات کو کم کرتا ہے۔ ان کو گرم راکھ میں پکا کر اس کے گودے کو پانی اور چینی میں ڈال کر ایک مشروب تیار کر لیا جاتا ہے۔ اس مشروب کے پیتے رہنے سے ہیٹ سڑ روک (لوگنا) کے برے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ کچے آم کو نمک لگا کر کھانے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے گرمیوں میں اضافی پسینے سے سوڈیم کلورائیڈ کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ صفراوی بیماریوں میں کچے آم عمدہ علاج بالغذا ہیں کیونکہ ان میں پائے جانے والے ایسڈز صفرا کا اخراج بڑھا دیتے ہیں اور انتڑیوں کیلئے جراثیم کش مادے کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کچے آم روزانہ شہد اور کالی مرچ کے ساتھ کھانے سے صفرا سے نجات مل جاتی ہے۔ بیکٹیریا کی وجہ سے پروٹین کے جزو بدن نہ بننے کی کیفیت، یرقان اور چھپائی میں موثر ثابت ہوتا ہے۔

کچے آم کا مذکورہ استعمال جگر کو تقویت دیتا ہے اور صحت مندر رکھتا ہے۔

کچے سبز آم وٹامن سی کی وافر مقدار کی وجہ سے خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ اس کے استعمال سے خون کی نالیوں کی لچک میں اضافہ ہوتا ہے۔ خون کے نئے خلیات بنانے میں معاونت کرتا ہے اور غذائی فولاد کا انجذاب بڑھاتا ہے اور خون کا اخراج رُک جاتا ہے۔ کچا آم تپ، دق، انیمیا، ہیضہ اور پیچش کے خلاف جسم میں مزاحمت بڑھاتا ہے۔

کچے آم کو سکھا کر بنائی جانے والی اپجور 15 گرام میں اتنا سڑک ایسڈ ہوتا ہے جتنا 30 گرام لیموں میں پایا جاتا ہے۔ اس لئے سکروی (وٹامن سی کی کمی) کے مرض میں اپجور کا استعمال بہت موثر رہتا ہے۔

## آم کھانے میں چند احتیاطیں

کچے آم زیادہ مقدار میں استعمال کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ ان کے کثیر استعمال سے گلے کی خراش، بد ہضمی، پچپش اور پیٹ کے قولنج کا سبب بن جاتا ہے۔ ایک دن میں صرف ایک یا دو آم سے زیادہ نہیں کھانے چاہئیں۔

کچے آم کھانے کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔ پانی پینے سے رس منجمد ہو جاتا ہے اور خراش کا باعث بنتا ہے۔ کچے آم کے پھل کو شاخ سے توڑنے پر دو دوھیہ سیال رہتا ہے۔ یہ سیال قابض ہونے کے ساتھ ساتھ خراش دار ہوتا ہے۔ اس لئے سبز آم کھانے سے پہلے یہ سیال نہ نکالنے سے منہ، گلے اور غذائی نالیوں میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سیال رس کو آم چوسنے سے پہلے اچھی طرح دبا کر نکال دینا چاہئے۔

بہت زیادہ آم استعمال کرنے سے فساد خون، آنکھوں کی بیماریاں، معیاری بخار وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں لہذا آم کھانے میں اعتدال کو ملحوظ رکھیں۔



سیب پاکستان میں کثرت سے پیدا ہونے والا پھل ہے اور پاکستان میں اس کی اعلیٰ اقسام کی پیداوار ہوتی ہے مثلاً امری، ملک، شیرازی، گولڈن بہت مشہور ہیں۔ ہر قسم کا سیب لوگ شوق سے کھاتے ہیں۔ یورپ امریکہ اور بہت سے ممالک میں سیب کی کاشت ہوتی ہے۔

طب مشرق کے مطابق یہ پھل مفرح قلب و دماغ اور مقوی دل و جگر ہوتا ہے۔

یہ پھل جسم کے اندر کیمیائی تبدیلیوں کے عمل کو تقویت دے کر جسم کی نشوونما اور کارکردگی میں بہتری پیدا کرتا ہے۔

### ﴿غذائی صلاحیت اور وٹامنز﴾

سیب ایسا پھل ہے جس کی غذائی اہمیت بہت زیادہ ہے کیونکہ اس میں معدنی اور حیاتی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کی تمام تر غذائی اہمیت اس میں پائے جانے والے شکاری اجزاء کی وجہ سے جو اس پھل میں 9 فیصد سے 51 فیصد تک موجود ہوتے ہیں۔ ان شکاری اجزاء میں فروٹ شوگر 60 فیصد، گلوکوز 25 فیصد اور کین شوگر 15 فیصد ہوتی ہے۔

سیب کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 84.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 13.4 فیصد، پروٹین 0.2 فیصد، ریشہ 1.0 فیصد، معدنیات 0.3 فیصد اور چکنائی 0.5 فیصد ہوتی ہے۔ اسکے معدنی اور حیاتی اجزاء 100 گرام خوردنی حصے میں یوں ہوتے ہیں۔ کیشیم 10 ملی گرام، آئرن 1 ملی گرام، فاسفورس 10 ملی گرام، وٹامن اے 40 انٹرنیشنل یونٹ کے علاوہ وٹامن ای، ای ایچ اور بی کپلیکس کی بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے جبکہ 100 گرام سیب میں کیلوریز کی تعداد 59 ہوتی ہے۔

یہ بات قابل غور ہے کہ اس میں زیادہ تر غذائی اجزاء چھلکے کے بالکل نیچے ہوتے ہیں اس لئے سیب کو ہمیشہ چھلکے کے ساتھ کھانا

زیادہ مناسب ہے۔



دل کے مریضوں کیلئے سیب قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ یہ بھوک بڑھاتا اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ روزانہ صبح و شام کھانے سے اعصابی کمزوری دور ہوتی ہے۔ جلد کی بیماریاں دور بھاگتی ہیں۔ معدہ جگر اور آنتیں اپنا کام درست طور پر انجام دیتے ہیں۔ سیب میں شامل اجزاء سے جسم میں صحت مند خون وافر مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ سیب دماغی غذا ہے۔ حکماء دماغی کام کرنے والوں کو سیب کا استعمال مفید بتاتے ہیں کیونکہ اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس زیادہ ہے جو کہ دماغ کی غذا ہے اس کے متواتر استعمال سے جلد کی رنگت نکھر آتی ہے۔ حاملہ خواتین کو سیب بکثرت استعمال کرنا چاہئے۔ اس طرح وہ خود بھی بیماریوں سے محفوظ رہیں گی اور بچہ بھی صحت مند پیدا ہوگا۔ کمزور بچوں کی مائیں بھی اگر اپنے بچوں کو سیب کا رس روز پلائیں تو ان کے بچے تندرست اور طاقتور رہیں گے۔ روزانہ پانچ سیب کھانے والا شخص کینسر سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ جن افراد کے خاندان میں کینسر کے مریض زیادہ ہوں، ان کو اپنی خوراک میں سیب ضرور شامل رکھنا چاہئے۔

مالینجیولیا کا مریض ہر وقت اپنے خیالوں میں گم رہتا ہے اور پاگل پن کے قریب پہنچ جاتا ہے۔ اس مرض کو دور کرنے کیلئے خوب میٹھا اور پکا ہوا سیب صبح و شام کھانا مفید ثابت ہوتا ہے۔ بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے مریضوں کیلئے سیب انمول دوا ہے۔ سیب کے استعمال سے پیشاب کا اخراج زیادہ ہوتا ہے اور اس وجہ سے خون کا پریشر خود بخود کم ہو جاتا ہے۔ سیب کے استعمال سے سوڈیم کلورائیڈ (نمک) کی سپلائی میں کمی آ جاتی ہے، گردوں کو آسودگی ملتی ہے۔ خلیوں اور بافتوں میں بھی سوڈیم کلورائیڈ کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سیب میں پائی جانے والی پوٹاشیم کی زیادتی ہے۔

سیب جسم میں جوڑوں کے درد سوجن اور گٹھیا کی حالت میں یورک ایسڈ کا بہت عمدہ تریاق ہے۔ سیب ایسی بہترین خوراک ہے جو تمام اہم اعضاء کی خامیوں کو دور کرتی ہے۔ جسم کو مضبوط اور توانا بناتی ہے۔ جسم اور دماغ کو تقویت پہنچاتی ہے کیونکہ سیب میں دیگر پھلوں اور سبزیوں کی نسبت فاسفورس اور آئرن زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اگر دودھ کے ساتھ سیب استعمال کیا جائے تو نہ صرف صحت اچھی رہتی ہے بلکہ جوانی کی آب و تاب میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ زیادہ وقت بیٹھ کر کام کرنے والوں کیلئے سیب انتہائی مفید ہے۔

### سیب کھانے میں ایک احتیاط

سیب کے پیڑوں پر زہریلی دوائیں چھڑکی جاتی ہیں۔ پھلوں کو محفوظ رکھنے کیلئے ان پر بھی یہ زہریلا اسپرے کیا جاتا ہے۔ اس لئے سیب کو استعمال کرنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہئے۔

کیلا دُنیا میں پیدا ہونے والے قدیم ترین پھلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جس کا بیج نہیں ہوتا۔ یہ ایک ایسا پھل ہے جو بارہ مہینے ملتا رہتا ہے۔ یہ پھل زیادہ مہنگا بھی نہیں ہوتا بلکہ ہر امیر غریب اسے آسانی کے ساتھ خرید سکتا ہے۔ یہ کئی اقسام کا ہوتا ہے۔ کیلے کا چھلکا موٹا ہے جو اس کو آلودگی اور بیکٹیریا سے بچائے رکھتا ہے۔

پاکستان میں سندھ کے صوبہ میں کیلا کثرت سے کاشت کیا جاتا ہے جو ملکی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ بیرون ملک بھی بھیجا جاتا ہے۔ ہندوستان میں کاشت کیا جانے والا ہری چھال کا کیلا بہت عمدہ شمار کیا جاتا ہے۔

### ﴿ غذائی صلاحیت اور وٹامنز ﴾

کیلے میں بہت زیادہ صلاحیت پاجاتی ہے۔ کیلے میں ریشے بنانے والے عناصر، پروٹین، وٹامنز، توانائی اور معدنیات کا ایسا امتزاج پایا جاتا ہے جو کسی دوسرے پھل میں کم پایا جاتا ہے۔ تمام تازہ پھلوں کے مقابلے میں کیلے میں کیلوریز کی تعداد کے علاوہ کم تر رطوبتیں پائی جاتی ہیں۔ اس میں آسانی حل ہو جانے والی شکر وافر مقدار میں پائی جاتی ہے جو فوری توانائی اور تھکن پر غالب آنے والے اجزاء کا ذریعہ اور وسیلہ بن جاتی ہے۔ دودھ اور کیلا ملا دیا جائے تو مکمل متوازن غذا بن جاتی ہے۔ کیلوں میں پائے جانے والی پروٹین بھی بہت عمدہ ہوتی ہے۔ اس پروٹین میں تین بہت ہی اہم امینو ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ دودھ اور کیلا مل کر ایسے مثالی غذائی اجزاء بناتے ہیں جو جسم انسانی کیلئے بہت ہی ضروری ہوتے ہیں۔

کیلے میں رطوبت 70.1 فیصد، پروٹین 1.2 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.4 فیصد، ریشے 27.2 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں جبکہ اس میں حیاتیاتی اور معدنی اجزاء 17 ملی گرام، فاسفورس 0.9 ملی گرام، آئرن 7 ملی گرام، وٹامن سی کے علاوہ کچھ وٹامن بی کمپلیکس پائی جاتی ہے۔ 100 گرام کیلے میں 116 کیلوریز غذائی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔



# غذا سے متعلق پانچ اہم نکات

## ۱..... سچی بھوک کے بغیر مت کھائیے

غذا ہمیشہ اس وقت کھانی چاہئے جب بھوک خوب لگی ہوئی ہو اور یہ تب ممکن ہے جب ہم کھانے کے اوقات کی پابندی کریں گے کیونکہ وقت پر کھانا کھانے سے معدہ غذا کو جلد قبول کر لیتا ہے جس سے صحت خوب بنتی اور بھوک بڑھتی ہے۔ اس غلط قسم کے خیال کو دل سے نکال دیجئے کہ قوت کو قائم رکھنے کیلئے ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے رہنا چاہئے۔ یاد رکھئے اگر کھانے کے اوقات اور مقدار میں اعتدال کو ملحوظ نہ رکھا جائے تو غذا جسم کو کچھ فائدہ نہ دے گی بلکہ ہمیں بیمار کر دے گی۔

بہر حال سچی بھوک کے بغیر کچھ مت کھائیے خواہ کھانے کا وقت بھی آگیا ہو ورنہ آپ کا سینہ جلنے لگے گا اور کھٹی ڈکاریں آنے لگیں گی کبھی معدے میں تیزابیت بڑھتی محسوس ہوگی تو کبھی ریاحوں کے غیر معمولی اجتماع سے پیٹ اُپھرنے لگے گا۔ غرض کہ اس قسم کی بیسیوں تکلیف دہ علامتیں اس بات کا پتا دیتی ہیں کہ بغیر بھوک کے کھانے یا زیادہ کھانے سے آپ کو سوہمی کی شکایت لاحق ہوگئی ہے اگر آپ نے اس اصول کو گرہ میں باندھ لیا تو آپ کی صحت کبھی متاثر نہ ہوگی سچی بھوک کے بغیر مت کھائیے اور ابھی تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا چاہئے اسی اصول پر تندرستی کی بنیاد ہے۔

## ۲..... خوب پیٹ بھر کر نہ کھائیے

زیادہ پیٹ بھر کر کھانا ان لوگوں کیلئے اور بھی خطرناک ہے جو طبعاً ست اور آرام پسند ہوتے ہیں۔ زیادہ پیٹ بھر کر کھانے سے معدہ کا سکڑنے اور پھیلنے کا عمل بہت کم ہو جائے گا۔ غذا سے بھرا معدہ پھول جائے گا اور سکڑنے کیلئے اسے بہت زور لگانا پڑے گا اور وہ غذا ہضم کرنے سے عاجز ہو جائے گا جس سے بے شمار امراض پیدا ہو جائیں گے۔ ادویات پینے والی مشین جو ایک کلودوائی پانچ منٹ میں پینے کیلئے بنائی گئی ہے اب اس میں چار کلودوائی ڈال دیں تو دوائی باریک ہونے کے بجائے اس کی موثر جل جائیگی یا وہ مشین جام ہو جائے گی۔ کم کھانے سے طبیعت ہلکی پھلکی اور دماغ روشن رہتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بوجھل پیٹ کیساتھ کوئی شخص اپنی خداداد صلاحیتوں کے ساتھ ترقی کی راہ پر گامزن نہیں ہو سکتا۔

جن لوگوں کا جسم خون کی کمی کی وجہ سے کمزور ہو انہیں کیلے کا استعمال ہر موسم میں ضرور کرنا چاہئے۔ سائنسی تجزیے کے مطابق آدھ سیر کیلے میں 450 حرارے ہوتے ہیں۔ ان حراروں سے جسم کی حرارت نمریزی قائم رہتی ہے اور اسی حرارت نمریزی پر انسانی جسم کی صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔ تمام ماہرین غذائیت اس بات پر اتفاق کرتے ہیں کہ کیلا بلڈ پریشر کیلئے بہترین علاج ہے اور ایک اعلیٰ درجے کی دوا ہے کیونکہ اس میں نمک بہت کم ہوتا ہے اور بلڈ پریشر میں نمک کا استعمال مضر صحت ہوتا ہے۔ دوسری طرف کیلے میں شکر بکثرت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ پھل بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ کیلا انسانی جسم میں آیوڈین کی کمی کو بھی دور کرتا ہے۔

کیلے اپنے نرم گودے اور ساخت کی وجہ سے انتڑیوں کے امراض میں بطور غذا استعمال کرنا مریض کو بہت زیادہ فائدہ پہنچاتا ہے۔ کیلے میں ایک نامعلوم مرکب پایا جاتا ہے جسے وٹامن یو کا نام دیا جاتا ہے اور یہ نام السر کے حوالے سے دیا گیا ہے کیونکہ یہ مرکب السر کے مرض میں مفید ثابت ہوتا ہے کیلا کھانے سے تیزابیت ختم ہوتی ہے اور السر کی خراش کم ہو جاتی ہے اور معدے کی دیواروں پر محفوظ تہہ جم جاتی ہے جس سے السر بہت جلد ختم ہو جاتا ہے۔

تپ دق کے علاج میں کیلے کا استعمال مفید خیال کیا جاتا ہے۔ برازیل کے نامور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ معمولی پکائے ہوئے کیلے یا کیلے کے درخت کے جوس کا استعمال تپ دق کے علاج میں معجزہ نما اثر رکھتا ہے۔ جوڑوں کے درد گنٹھیا اور سوزش کے علاج میں کیلا مفید رہتا ہے۔ ان حالتوں میں تین چار دن کیلوں پر مشتمل غذا استعمال کرتے رہنے سے مرض میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

گردوں کی تکلیف میں کیلوں کا استعمال مفید رہتا ہے کیونکہ کیلوں میں پروٹین بہت کم مقدار میں ہوتی ہے۔ نمک بھی کم ہوتا ہے جبکہ کاربوہائیڈریٹس زیادہ ہوتے ہیں نیز گردوں میں اجتماع اور ناقص کارکردگی کی وجہ سے خون میں پیدا ہونے والے زہریلے اثرات یوریمیا کی صورت میں بھی کیلے مفید ہوتے ہیں۔ گردوں کی سوزش کے علاوہ گردوں کی ہمہ اقسام بیماریوں کیلئے موزوں اور مناسب غذا ہے۔

**احتیاط.....** ٹیبل فروٹ کے طور پر استعمال کرنے کیلئے کیلے خوب پکے ہوئے ہونے چاہئیں ورنہ ہضم نہ ہوں گے۔ کیلوں کو فریج وغیرہ میں نہیں رکھنا چاہئے کیونکہ کم درجہ حرارت پر یہ گل سڑ کر خواب ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے گردے ناکارہ ہوں انہیں بھی کیلا استعمال نہ کرنا چاہئے کیونکہ اس میں پوٹاشیم کا عنصر زیادہ پایا جاتا ہے۔



## خوبانی

خوبانی جسے زرد آلو بھی کہتے ہیں، ایک اہم پھل ہے۔ اس کا شمار نیم ترش پھلوں میں ہوتا ہے۔ اگر خوبانی کچی ہو تو اس میں ترشی زیادہ ہوتی ہے۔ پکنے کے ساتھ ساتھ یہ ترشی کم ہو جاتی ہے اور مٹھاس بڑھ جاتی ہے۔ اس کی شکل آڑو سے ملتی جلتی ہے جبکہ جسامت اس سے کم ہوتی ہے۔ اس کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے جب پیڑ پر پکی ہوئی ہو تو رنگت آڑو جیسی ہوتی ہے اور ذائقہ بھی آڑو جیسا ہوتا ہے۔ خوبانی کا اصل وطن چین ہے۔ پاکستان کی وادی نیزہ، شمالی علاقہ جات کے لوگ جو اپنی طویل العمری کی وجہ سے بہت مشہور ہیں گزشتہ پندرہ سو سالوں سے اس کی صحت بخش خوبیوں کی وجہ سے کاشت اور استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔ یورپ میں خوبانی سکندر اعظم کے دور میں متعارف ہوئی اور پورے مشرق وسطیٰ میں یہ پھل اپنے ذائقہ اور مہک کی وجہ سے مقبول ہوا۔

### ﴿غذائی صلاحیت اور وٹامنز﴾

تازہ خوبانی میں قدرتی شکر وٹامن اے اور کیلشیم کی کافی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں وٹامن بی کمپلیکس، ریپوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی بھی وافر مقدار میں ہوتی ہے جبکہ اسکی گٹھلی میں پایا جانے والا بادام دیگر باداموں کی طرح پروٹین اور چکنائی کا خزانہ ہوتا ہے۔ خوبانی کے بادام میں 40 سے 45 فیصد تک ایسا تیل پایا جاتا ہے جو طبی اور کیمیائی اعتبار سے حقیقی بادام جیسا ہوتا ہے۔

تازہ خوبانی کے ایک 100 گرام میں خوردنی حصہ میں رطوبت 85.3 فیصد، پروٹین 1.0 فیصد، چکنائی 0.3 فیصد، معدنیات 0.7 فیصد، ریشے 1.0 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 11.6 فیصد ہوتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم 20 ملی گرام، فاسفورس 25 ملی گرام، آئرن 2.2 ملی گرام اور وٹامن سی 6 ملی گرام پائے جاتے ہیں۔ اس میں وٹامن بی کمپلیکس کی کچھ مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ خوبانی کے تازہ پھل کے 100 گرام میں 53 کیلوریز ہوتی ہے۔

خشک کی ہوئی خوبانی کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 19.4 فیصد، پروٹین 1.6 فیصد، چکنائی 0.7 فیصد، معدنیات 2.8 فیصد، ریشے 2.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 73.4 فیصد ہوتے ہیں جبکہ خشک خوبانی کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 70 ملی گرام، آئرن 4.6 ملی گرام، کیلشیم 110 ملی گرام، وٹامن سی 2.0 ملی گرام اور قدرے وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتے ہیں۔ خوبانی خشک کے 100 گرام میں 306 کیلوریز ہوتی ہیں۔

خوبانی بدن کے تمام اعضاء کو قوت بہم پہنچاتی ہے۔ شیریں خوبانی معدہ کی جلن اور پھوڑے کی صورت میں موثر ہے۔ خوبانی قبض کشا ہے جن حضرات کو قبض کا عارضہ ہو انہیں خوبانی سوتے وقت کھانی چاہئے۔ رات کو دس خوبانی کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔

اس کے کھانے سے بدن کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ خوبانی خون کے جوش کو تسکین دیتی ہے جن لوگوں کو خارش، پھوڑے پھنسی یا خون کی حدت کی شکایت ہو ان کیلئے فائدہ مند ہے۔ خوبانی میں آئرن کا جزو بہت زیادہ پایا جاتا ہے اس لئے یہ انیمیا (خون کی کمی) کے مرض میں بہت بہترین غذا ہے۔ اس میں گو تانبا بہت کم پایا جاتا ہے پھر بھی یہ تانبا بدن کو آئرن کی فراہمی کو یقینی بناتا ہے۔ خوبانی کے باقاعدہ استعمال سے ہیموگلوبن جن کو خون کے سرخ ذرات کہتے ہیں میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ خوبانی کا کھلا استعمال کیا جائے۔

خوبانی ایک ایسا پھل ہے جس کے پتوں کا تازہ رس جلدی امراض میں شفا بخش ثابت ہوتا ہے جبکہ اس کو بیرونی طور پر استعمال کرنے سے تر خارش ایگزیمیا اور دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد کے ساتھ ساتھ سردی سے پھٹی ہوئی جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بخار کی صورت میں خوبانی کا تازہ رس گلوکوز یا شہد میں ملا کر استعمال کرنا مسکن اور فرحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس سے پیاس کی شدت کم ہوتی ہے۔ جسم فاسد مادوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ یہ رس آنکھوں، معدے، جگر، دل اور اعصاب کو وٹا منز اور معدنی اجزاء مہیا کر کے نئی زندگی بخشتا ہے۔

## خوبانی کے استعمال کے بارے میں ہدایت

تازہ خوبانی دو پہر یا رات کے کھانے کے بعد لی جائے تو مفید ہے۔ اس کا زیادہ اور عام استعمال خشک پھل کی صورت میں کیا جاتا ہے اگر خوبانی کو گرم کر کے استعمال کیا جائے تو یہ زود ہضم ہو جاتی ہے۔ خوبانی کا زیادہ استعمال جام، جیلی اور مر بے بنانے میں کیا جاتا ہے۔ شیرے میں محفوظ کی گئی خوبانی بہت مقبول ہے۔ اس کے با دام زیادہ تر مٹھائیوں میں استعمال ہوتے ہیں۔



# ناشپاتی

ناشپاتی غذائیت سے بھرپور ایک سستا پھل ہے۔ یہ ہر خاص و عام کا پسندیدہ پھل ہے۔ اس کی چار اقسام ہیں جنہیں ان ناموں سے پکارا جاتا ہے:-

۱..... نرم ناشپاتی جو سرخ ارغونی اور چمکدار جلد والی ہوتی ہے۔ پاکستان میں اسے مری کی ناشپاتی کہا جاتا ہے یہ اوصاف اور ذائقہ میں بہترین ہے۔

۲..... کلو کی ناشپاتی، یہ دوسرے درجے پر ہے۔

۳..... پشاور کی ناشپاتی جو سخت اور زرد جلد والی ہوتی ہے۔ ٹھنڈی اور ذائقہ میں کم لذیذ ہے نیز سخت ہے۔

۴..... بگو گوشہ، جو چار ماہ تک بازار میں بکتا ہے یہ ناشپاتی کی سب سے سخت اور ناقص قسم ہے۔ یہ ہلکی، ریتیلی اور چکنی مٹی میں کاشت ہو سکتی ہے۔ پہاڑوں میں جہاں جڑوں کو نمی مل سکتی ہے اس کی کاشت زیادہ موزوں ہے۔ اس کا پھل ماہ ستمبر میں پک کر تیار ہو جاتا ہے۔

## ﴿غذائی صلاحیت اور وٹامنز﴾

ناشپاتی کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 73.6 فیصد، پروٹین 1.7 فیصد، چکنائی 22.8 فیصد، معدنیات 1.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 0.8 فیصد ہوتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 80 ملی گرام، آئرن 0.7 ملی گرام، وٹامن اے 290 یونٹ، وٹامن سی، وٹامن بی کمپلیکس معمولی مقدار میں اور وٹامن ای مناسب مقدار میں شامل ہیں۔ ناشپاتی کے 100 گرام میں کیلوریز 215 ہوتی ہیں۔

ناشپاتی میں پائی جانے والی پروٹین بہت ہی عمدہ معیار کی ہوتی ہے۔ یہ گندم اور دیگر اجناس میں پائے جانے والی پروٹین سے بھی عمدہ قسم کی ہوتی ہے۔ اسکے اجزاء کی ترکیب دودھ سے بہت حد تک ملتی جلتی ہے۔ اس کا گودہ اس ریشے سے پاک اور مبرا ہوتا ہے۔ جو یہ پانی کے ساتھ مل کر بناتا ہے۔ پانی کے ساتھ یہ ایک دودھ جیسا مشروب بناتا ہے۔ اس میں چکنائی کی بہتات اور وٹامن سی کی کمی کے سوا یہ ڈیری کے دودھ کا اطمینان بخش متبادل ہے۔ اسے تیار کر کے آپ شیر خوار بچوں، کمزور اور لاغر مریضوں کو دے سکتے ہیں۔

ناشپاتی میں وٹامن اے کی مقدار وافر پائی جاتی ہے جو جسم انسانی کو بیکٹیریا کی انفیکشن سے محفوظ رکھتی ہے۔

آدھا کلو ناشپاتی ایک وقت کی خوراک کے برابر غذائیت رکھتی ہے۔ اسے نمک اور مرچ اور شہد کے ہمراہ کھانا مفید ہے۔ ڈپریشن کے مریضوں کو اس کا رس پینا چاہئے جس سے انہیں ذہنی سکون ملے گا۔ یہ بدن میں طاقت پیدا کرتی ہے۔ طبیعت کو صاف کرتی ہے۔ جگر کی خرابیاں اور بخار کی شدت کو کم کرتی ہے۔ اس سے بدن فریہ ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر میں نافع ہے۔

ناشپاتی معدہ اور جگر کیلئے مقوی ہے۔ اس کا مربہ جگر اور معدے کو تقویت دیتا ہے۔ ناشپاتی مسوڑھے اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے یہ اتنی زود اثر ہے کہ منہ میں جاتے ہی مسوڑھوں پر اپنا اثر دکھاتی ہے۔ ان کی گلیٹیوں کی رطوبات زیادہ مقدار میں خارج کر کے دانتوں کی میل پچیل کو صاف کر دیتی ہے۔ یہ انتڑیوں کی حرکات دود یہ کو تیز کر کے ان کے اندر رُکے ہوئے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ اس پھل میں غذا کی نالی کی خراش دور کرنے کی بھی خاصیت ہے۔ دل کی کمزوری والوں کو خمیرہ مروار یہ کیسا تھ اس کا استعمال کرنا چاہئے۔

ناشپاتی کے استعمال سے سانس کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ یہ کسی بھی ماؤتھ واش یا منہ کی بدبو دور کرنے والے علاج سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ یہ موثر طریقے سے آنتوں کی آلودگی کو ختم کرتی ہے جو زبان پر جمی ہوئی تہہ اور ناخوشگوار سانس کا باعث بنتی ہے۔ ناشپاتی میں یہ خاصیت ہے کہ وہ زہریلے مادے، قونج اور صفر کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ معدے میں تیزابیت کی صورت میں خوب پکا ہوا پپیتا اور ناشپاتی بطور کچی غذا استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ دونوں پھل چھوٹی آنت کی سوزش اور السر کیلئے بھی فائدہ مند ہیں۔ ان سے نسجی بافتیں پرسکون ہوتی ہیں اور وہ بہت جلد آنتوں سے گزر جاتے ہیں۔

ناشپاتی کے استعمال سے گردوں کی ایک مخصوص بیماری جو 'برائینٹس ڈیزیز' کہلاتی ہے دور ہو جاتی ہے۔ ناشپاتی میں پروٹین کی معمولی مقدار اور گودے میں کسی قسم کے زہریلے اثرات نہ ہونے کی وجہ سے برائینٹس ڈیزیز میں بطور کچی غذا بہت ہی مفید ہے۔

**احتیاط.....** ناشپاتی جس قدر تازہ ہوگی اسی قدر مفید ہوگی۔ اس کو پکانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے۔ پکانے سے یہ کڑوی ہو جاتی ہے اور فریزر میں بھی نہیں رکھنا چاہئے۔ کمرے کے عام درجہ حرارت میں رکھا جائے۔



## سنگترہ

سنگترہ ایک مشہور پھل ہے جس کو قدرت نے غذائی اور دوائی اثرات کا بے نظیر خزانہ بنا دیا ہے۔ سنگترہ کا اصل وطن برصغیر ہے۔ بھارت اور پاکستان کے مختلف صوبوں اور بنگال میں اس کے باغات لگائے جاتے ہیں۔ ان صوبوں میں سنگترہ کی پیداوار بہت زیادہ ہے۔ سنگترہ کا درخت متوسط قد و قامت کا ہوتا ہے۔ فروری اور مارچ کے مہینوں میں اس پر پھول لگتے ہیں اور اس کے بعد پھل لگتا ہے اور نومبر، دسمبر اور جنوری میں پک کر تیار ہو جاتا ہے۔

## سنگترہ کی اقسام

سنگترہ کی بے شمار اقسام ہیں۔ سب سے اچھی اور عمدہ قسم کی جلد یا چھلکا بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے۔ اس قسم کا سنگترہ اگر ہاتھ سے چھوٹ کر نیچے گر جائے تو چھلکا پھٹ جاتا ہے اور پھانکیں بکھر جاتی ہیں۔ پھانکوں سے چپکے ہوئے چھلکے والے سنگترے کھئے ہوتے ہیں جبکہ ڈھیلی ڈھالی جلد والے سنگترے بیٹھے ہوتے ہیں۔ اس قسم کو برصغیر میں بہت زیادہ پسند کیا جاتا ہے جبکہ کھٹی قسم کے سنگترے یورپ میں بہت مقبول ہیں۔



## ﴿غذائی صلاحیت اور وٹامنز﴾

سنگترے میں محافظ غذائی اجزاء جیسے وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی اور کیلشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کی صحت بخش تاثیر بھی اسی حقیقت سے وابستہ ہے۔ کسی بھی پھل میں اتنی مقدار میں کیلشیم نہیں ہوتی جتنی سنگترے میں ہوتی ہے۔ اس میں کیلشیم کے علاوہ سوڈیم، میگنیزیم، سلفر، پوٹاشیم، تانبا اور کلورین بھی پائے جاتے ہیں۔ سنگترے میں پائے جانے والے وٹامن سی کے اجزاء انسانی بدن کے ریشوں اور بافتوں کو کیلشیم استعمال کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

سنگترے کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 87.6 فیصد، پروٹین 0.7 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 0.3 فیصد، ریشے 0.3 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 10.9 فیصد پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں 26 ملی گرام، کیلشیم 20 ملی گرام، فاسفورس 0.3 ملی گرام، آئرن 30 ملی گرام، وٹامن سی کے علاوہ معمولی مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی پائی جاتی ہے۔ سنگترے کے 100 گرام کی غذائی صلاحیت 59 کیلوریز ہے۔

سنگترہ کا استعمال بدن میں فرحت اور طاقت پیدا کرتا ہے۔ اس کی دوسری قسم میں فروڑ بہت مشہور ہے۔ اس کا چھلکا سرخی کی جھلک لئے ہوئے گہرے زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ نارنگی کا تعلق بھی اسی خاندان سے ہے۔

غذائی افادیت کے مطابق سنگترہ کا رس غذائیت کے اعتبار سے معدے میں پہنچتے ہی فوراً خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ بخار کی صورت میں جبکہ بدن کا درجہ حرارت بڑھا ہوا ہوتا ہے اور معدہ میں کسی ٹھوس غذا کے ہضم کرنے کی استعداد باقی نہیں رہتی۔ ایسی حالت میں سنگترے کا رس بدن کو لطیف غذا بہم پہنچاتا ہے۔

سنگترے کا باقاعدہ استعمال صحت، توانائی اور لمبی عمر کا بہترین ذریعہ ہے۔ نیز زکام، انفلوئنزا اور خون رسنے کے رجحانات کو روکتا ہے۔ اس کا جوس باقی تمام پھلوں کے جوسز کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے۔ فساد ہضم خواہ کتنا ہی پرانا کیوں نہ ہو سنگترہ اس کا موثر علاج بالغذا ہے۔ اس کے استعمال سے ہاضمہ کو تقویت ملتی ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ انتڑیوں میں فائدہ پہنچانے والے بیکٹیریا کی افزائش کیلئے موزوں حالات پیدا کرتا ہے۔

طاعون، ٹائیفائیڈ، ہیضہ، اسہال، صفراوی میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ یرقان اور جگر کی گرمی دور کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سنگرہ دل و دماغ، گردوں اور ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے۔ معدے کی ہاضمہ رطوبات کو بڑھاتا ہے اور دانتوں اور مسوڑھوں کو چمکدار اور مضبوط بناتا ہے۔

سنگترے کا رس مصفی خون ہے۔ اس کے استعمال سے چہرہ سرخ اور جلد صاف ہو جاتی ہے۔ رنگ نکھر آتا ہے۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہوتے ہیں۔ سنگترے کے رس کا ایک گلاس روزانہ پینے سے دل و دماغ، سر چکرانا اور وزن بڑھانے کو فائدہ پہنچتا ہے اور جسم میں تازہ خون پیدا ہوتا ہے۔ متلی اور تے کو ختم کرنے کیلئے تازہ سنگترہ کو سکھا کر پیس کر گولیاں بنا کر استعمال کرنا چاہئیں۔

سنگترے کا جوس شہد میں ملا کر میٹھا کر کے پلانے سے دل کی بیماریوں میں بہت زیادہ نافع ہے۔ دل کی شریانوں کی بندش میں جب مریض کو صرف سیال غذا ہی دی جاتی ہے۔ سنگترے کا جوس شہد کے ساتھ پلانا ایک محفوظ اور توانائی بخش غذا ہے۔

سنگترہ اپنے نمکیات اور رطوبات سے لبریز اجزاء کی وجہ سے پھیپھڑوں سے بلغم کے اخراج کو آسان بنا دیتا ہے۔ اس صورت میں چٹکی بھر نمک اور کھانے کا ایک چمچ شہد ملا کر پلانا بہترین علاج ہے۔



# پیتا

پیتا جسے ارنڈ خر بوزہ بھی کہتے ہیں کی مختلف خصوصیات اور تاثیرات سے کون واقف نہیں۔ پیتے کا گودہ آم کے گودے کے مشابہ ہوتا ہے مگر یہ حقیقت بعض دوستوں کیلئے تعجب کا باعث ہوگی کہ پیتے اور آم کے غذائی اجزاء ملتے جلتے ہیں۔

پیتا امریکہ کی سر زمین کا پھل ہے امریکہ سے یورپ اور یورپ سے برصغیر پاک و ہند میں پہنچا۔ اب کراچی اور اس کے گرد و نواح میں اس کثرت سے پیدا ہوتا ہے کہ اس پھل کا اصل وطن کراچی ہی معلوم ہوتا ہے۔ امریکہ اور ویسٹ انڈیز کے علاوہ برما، سیلون، ملایا اور ہوائی میں بھی اس کی پیداوار ہوتی ہے۔

## ﴿ غذائی صلاحیت اور وٹامنز ﴾

نمی 90.8 فیصد، پروٹین 6 فیصد، چکنائی 1 فیصد، نمک 0.5 فیصد، ریشہ 8 فیصد، نشاستہ 7.2 فیصد، کیشیم 17 ملی گرام، فاسفورس 13 ملی گرام، لوہا 5 ملی گرام، وٹامن سی 57 ملی گرام، تھوڑی مقدار میں وٹامن بی اور وٹامن اے 25000 یونٹ۔

## ﴿ طبی فوائد اور استعمالات ﴾

پیتا معدہ اور جگر کیلئے بالخصوص مفید غذا ہے۔ یہ جگر کی اصلاح کرتا اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ ریاہ کو خارج کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک خوب لگتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں بالخصوص کدو دانے اور کیچوے کو ہلاک کر کے خارج کرتا ہے۔ پیتا قبض کشا بھی ہے۔ اسے کھانے سے قبض دور ہوتا ہے۔ پیسین اس کا موثر جزو ہے جو معدہ کیلئے بڑی مفید دوا ہے، پیتا پیشاب آور ہے۔ اس طرح بدن کے فاسد مادوں کو نکالتا ہے۔ پتھری کو بھی ریزہ ریزہ کر کے خارج کرتا ہے۔ بوا سیر جگر کی خرابی پرانی بد ہضمی اور تلی کے امراض میں مفید غذا ہے۔ غذا ہضم کرنے میں موثر ہے۔ گوشت جلد گلانے کیلئے اس کی دو تین پھانکیں ہنڈیاں میں ڈال دیتے ہیں۔ پیتا ایک وقت میں ایک پاؤ کافی ہے۔ کھانے کے بعد استعمال کر سکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں کھانے سے دست شروع ہو جاتے ہیں۔ پیتا حاملہ عورتوں کو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

جامن پاکستان کا مشہور پھل ہے۔ اسے پنجابی میں جموں کہتے ہیں۔ طب یونانی کے مطابق جامن سرد خشک ہے۔ اس کی مختلف قسمیں ہیں۔ ایک قسم بھیدانہ کہلاتی ہے جس میں گٹھلی نہیں ہوتی۔ یہ بے حد لذیذ ہوتی ہے۔ اچھی طرح پکی ہوئی اور موٹی جامنیں کھانی چاہئیں۔ جامن کا درخت ہند چینی اور ملایا کے علاقوں میں ایک طویل عرصہ سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ اسے برصغیر یا مشرق بعید کا پھری سمجھا جاتا ہے۔ اب یہ نیم استوائی خطوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کا پھل برسات کے موسم میں پک جاتا ہے اور فوراً ہی استعمال میں آ جاتا ہے۔

## ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

جامن کے قابل خوردنی حصہ کے 100 گرام میں رطوبت 83.7 فیصد، پروٹین 0.7 فیصد، چکنائی 0.3 فیصد، معدنی اجزاء 0.4 فیصد، ریشے 0.9 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 14.0 فیصد پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم 15 ملی گرام، فاسفورس 1.2 ملی گرام، آئرن 18 ملی گرام، وٹامن سی اور کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس شامل ہے۔ اس کی غذائی صلاحیت 62 کیلو ریز ہے۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

## ﴿ طبی فوائد اور استعمالات ﴾

خون کی کمی کے مریضوں کیلئے جامن بڑی مفید چیز ہے۔ یہ مختلف امراض میں فائدہ مند ہے۔ دستوں کو روکتا ہے۔ پیاس کو تسکین اور خون کے جوش کو کم کرتی ہے۔ یہ بھوک لگاتی اور معدہ آنتوں کیلئے بڑی فائدہ مند ہے جن حضرات کے سینہ اور معدہ میں جلن ہوتی ہے، کٹھے ڈکار آتے ہیں، منہ کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، ہاتھ پاؤں جلتے ہیں۔ ان سب کیلئے جامن مفید ہے۔ جگر کی گرمی اور کمزوری کو دور کرتی ہے۔ قے اور متلی جو صفر کی زیادتی سے ہو کو مفید ہے۔ شوگر میں بہت مفید ہے۔ اس کیلئے دیسی طریقہ علاج میں جامن اس مرض میں روایتی دوا ہے۔ جامن لہلبہ پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ جامن کا گودہ اور بیج دونوں ہی شوگر میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں میں ایک گلوکوز پایا جاتا ہے جسے جمبولین کہتے ہیں جس کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ نظام ہضم کے دوران نشاستے کو شکر میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے۔ جامن کو خشک کر کے سفوف بنالیا جاتا ہے۔ یہ سفوف بقدر تین گرام دن میں تین چار بار لینے سے پیشاب میں شوگر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔



لیموں ایک مشہور خوش ذائقہ اور دنیا بھر میں پایا جانے والا سستا ترین پھل ہے۔ اس کی کاشت سارے سال ہوتی ہے۔ لیموں دیکھنے میں تو ایک چھوٹا سا گیند نما عام پھل ہے مگر یہ مخفی جو ہر وٹا منز (حیاتین) سے بھرپور ہوتا ہے لوگ اسے معمولی سبزی میں شمار کرتے ہیں۔ یہ پاکستان کے تقریباً تمام علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں جن میں سے کاغذی لیموں سب سے بہتر خیال کیا جاتا ہے کیونکہ کاغذی لیموں میں رس زیادہ ہے اور ذائقہ بھی عمدہ ہوتا ہے۔ موسم برسات میں لیموں صحت کا محافظ ہے۔ اسے متواتر استعمال کرنے سے انسان مختلف امراض کا شکار ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

## ﴿غذائی اجزاء اور وٹا منز﴾

لیموں میں غذائیت اس کے 100 گرام حصہ میں اس طرح ہے۔ نمی 84.6 فیصد، پروٹین 1.5 فیصد، روغن 1 فیصد، نمکیات 7 فیصد، ریشہ 1.3 فیصد، نشاستہ 10.9 فیصد، کیلشیم 90 ملی گرام، فاسفورس 29 ملی گرام، لوہا 3 ملی گرام، وٹامن سی وٹامن بی، حرارے 59۔

## ﴿طبی فوائد اور استعمالات﴾

یہ پھل صفراوی امراض کا تیر ہدف علاج ہے۔ تیزابی مادوں کو ختم کرتا ہے۔ مصفی خون ہونے کے ساتھ ساتھ قاتل جراثیم بھی ہے۔ ملیریا اور تیز بخار میں فائدہ مند ہے۔ معدہ کے امراض کیلئے لیموں عمدہ دوا ہے۔ قے، متلی میں لیموں کاٹ کر نمک لگا کر چائے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ لیموں دل کو تقویت دیتا ہے۔ جگر کیلئے مفید ہے۔

لیموں تیزابی مادوں کا مفید علاج ہے۔ سینہ میں جلن، ہاتھ پاؤں میں جلن، پنڈلیوں یا کمر میں درد، پیشاب میں تیزابیت یا یورک ایسڈ، دماغ میں وحشت ناک خیالات پیدا ہونا، گرمیوں کے موسم میں طبیعت کا زیادہ خراب ہونا، منہ کڑوا ہونا، ان سب کیلئے لیموں اچھا علاج ہے۔ لیموں کے عام استعمال سے بھوک میں اضافہ، نفقان اور فساد خون کے امراض، مسوڑھوں کی سوجن، بد ہضمی گردہ اور تلی کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ موٹاپے کیلئے لیموں کا عرق نیم گرم پانی میں ملا کر روزانہ استعمال سے موٹاپا کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہ آنتوں کی حرکات دود یہ کو تیز کر کے جھے ہوئے فضلات نکال دیتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ مفرح اور گرمی دور کرنے والا بہترین مشروب ہوتا ہے۔ لیموں خون کی چھپچھاہٹ کو کم کر کے اسے پتلا کرتا ہے اور خلیوں میں آکسیجن کی سپلائی کو تیز کرتا ہے۔ یہ پھیپھڑوں کے امراض اور خون کی کمی کے امراض کی اصلاح کرتا ہے۔ لیموں خون میں کو لیسٹرول کی سطح اعتدال پر رکھنے اور آپریشن کے بعد مریض کی بحالی صحت میں بھی مدد دیتا ہے۔ خارجی طور پر

کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہئے تاکہ ہر لقمہ لعاب دہن میں حل ہو جائے۔ اس سے کھانا ہضم ہونے میں زیادہ آسانی پیدا ہوتی ہے نیز لعاب دہن غذا کو زیادہ زود ہضم بنا دیتا ہے۔

علماء نے بھی احادیث کے حوالے سے کھانے کو چبا چبا کر کھانے کی تاکید کی ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق ڈینٹل سرجن اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ جو آدمی کھانا کم چباتا ہے اس کے دانت جلدی خراب ہو جاتے ہیں اور اگر ایک طرف سے کھانا چبایا جائے تو دوسری طرف کے دانت خراب ہو جائیں گے لہذا دونوں طرف سے کھانا چبانا چاہئے اور خوب چبا چبا کر کھایا جائے اور کھانا بغیر چبائے یا کم چبائے معدہ میں جائے گا تو ورم معدہ اور تبخیر جیسے امراض پیدا ہونے کا امکان ہے اگر ہم اپنے نظام انہضام کو درست رکھنا چاہتے ہیں تو آقائے مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی اس چبانے والی سنت کو زندہ کریں۔

ایسے آدمیوں کی اکثریت دیکھنے میں آتی ہے جو دو تین یا پانچ منٹ میں پورا کھانا کھا کر فارغ ہو جاتے ہیں اگر ایسے لوگوں سے دریافت کیا جائے کہ جناب دانتوں کا کیا مقصد ہے اور لعاب دہن کی کیا ضرورت ہے؟ بعض کا جواب تو یہ ہوتا ہے کہ معلوم نہیں اور بعض جن کو تھوڑی واقفیت ہوتی ہے کہتے ہیں بے شک درست ہے مگر وقت تنگ ہے، فرصت نہیں کام پر جلدی جانا ہوتا ہے، دفتری کچہری وغیرہ سے لیٹ ہو گئے تو صاحب ناراض و خفا ہوگا ہم کیسے آدھا گھنٹہ چبانے ہی میں لگا دیں۔

دانت آنت کے بڑے مددگار ہیں جو کوئی چیز پیٹ میں جائے وہ پہلے دانتوں کے ذریعے ٹھیک ہو جانی چاہئے ورنہ غذا کے ہڑپ یا نگل جانے سے دانتوں کا کام آنتوں کو کرنا پڑتا ہے جس کے نتیجے میں بد ہضمی ہو جاتی ہے اور پیش دست کی شکایت بھی لاحق ہو جاتی ہے۔ خون اعصاب گردوں اور دل کے امراض عموماً غذا کو بغیر چبائے یعنی غذا کو نگلنے سے ہی پیدا ہوتے ہیں۔



لیموں کا رس کان کی تکلیف، کیلوں، پھوڑوں، دردِ شقیقہ، زخموں، کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے، بال جھڑبالوں کی غیر ضروری چکنائی دور کرنے اور ناخنوں کو مضبوط بنانے کیلئے مفید ہوتا ہے۔

دانتوں کے علاج کیلئے بھی لیموں شافی علاج ہے۔ مسوڑھوں کا سوج جانا، پائیوریا اور دانتوں سے خون نکلتا ہو تو لیموں کا رس دانتوں پر ملنا چاہئے۔ لیموں ہر قسم کے زہریلے اثرات کو زائل کرنے میں بھی بے حد اثر انگیز ہے۔ اس کے رس میں یہ خاصیت ہے کہ کیڑے مکوڑوں اور مچھروں وغیرہ کے ڈھنگ کی جگہ لگانے سے ان کے زہریلے اثرات فی الفور رفع ہو جاتے ہیں۔ دورانِ خون کو اعتدال پر لانے کیلئے بھی لیموں کا استعمال بے حد سودمند ہے۔

اگر پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو تو اس صورت میں گرم پانی میں عرق لیموں ملا کر پاؤں دھوئیں، چند یوم کرنے سے تکلیف دور ہو جائے گی۔

ریقان کی صورت میں لیموں کا استعمال مفید ہے۔ آدھے گلاس پانی میں دو لیموں کا رس نچوڑ کر سوتے وقت پی لینا چاہئے۔ ایک ہی ہفتہ میں نمایاں افاقہ محسوس ہوگا۔

اگر آپ کے ہونٹ سیاہی مائل ہو گئے ہیں تو پیسی ہوئی پھٹکڑی اور گلاب کے عرق میں چند قطرے لیموں کا عرق ملا کر رکھ لیں۔ اس مکسچر کو دن میں کئی بار ہونٹوں پر ملیں۔ ہونٹ گلابی اور نرم ہو جائیں گے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کو دور کرنے کیلئے خالص چنبیلی کا تیل ایک چھٹانک اور ایک تولہ لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں۔ روزانہ آنکھوں کے حلقوں پر اس کی مالش کریں۔ مالش کرتے وقت ہاتھ نرمی سے چلائیں۔ چند ہی یوم میں حلقے دور ہو جائیں گے۔

## آڑو

آڑو ایک مقبول عام پھل ہے، جسے امیر و غریب سب شوق سے کھاتے ہیں۔ بازار میں اس کی تین قسمیں گول، چپٹی اور لمبوتری ملتی ہے۔ آڑو پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے جتنا اس کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے اسی قدر اس کے فوائد بھی اتنے ہی زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کا رنگ سبز ہوتا ہے مگر پکنے پر زردی مائل تھوڑی سی سرخی لئے ہوتا ہے۔ اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کی گٹھلی آسانی سے الگ ہو جاتی ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔

آڑو اور شفتالو میں کس قدر فرق ہوتا ہے۔ وہ یہ کہ شفتالو کا مزہ شیریں ہوتا ہے اور آڑو کا مزہ قدرے ترش۔ باقی باتوں میں یہ ایک دوسرے کے مشابہ ہوتے ہیں۔

### ﴿غذائی اجزاء اور وٹامنز﴾

آڑو کے اندر غذائیت کافی مقدار میں ہوتی ہے اگر اس کا غذائی تجزیہ کیا جائے تو 100 گرام آڑو میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں۔ کیلوریز 38، پروٹین 1 گرام، کاربوہائیڈریٹ 8 گرام، کمیلشیم 5 ملی گرام، وٹامن اے 880 یونٹ، وٹامن سی 8 گرام اور فاسفورس 19 ملی گرام موجود ہوتا ہے۔

### ﴿طبی فوائد اور استعمالات﴾

بدن کو غذا اور بیماریوں کیلئے شفا کی اثرات رکھتا ہے۔ آڑو معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اسے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہو جاتی ہے اور گرمی کی وجہ سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ نظام انہضام کی خرابی اور سینے کی جلن میں آڑو بہت فائدہ دیتا ہے۔ جسم کے اندر خون کی کمی اور نسیان میں بھی آڑو کا استعمال مفید ہے۔ آڑو خون صالح پیدا کرتا ہے۔ خون کی تیزابیت دور کر کے پھوڑے پھنسیاں اور جلدی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ خون رگوں کی سختی کم کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے اور قبض کشا ہونے کی وجہ سے جگر، معدہ اور انتڑیوں کے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے۔ گرمی کی شدت دھوپ کی تمازت اور لو گرم جھکڑ چلنے سے جب غذائی نالی میں سوزش ہو جائے تو اس کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے اگر معدہ میں تیزابیت بڑھ جائے تو اسے ہر کھانے سے پہلے کھانا چاہئے۔ آڑو کو ہمیشہ چھلکا سمیت کھانا چاہئے۔ اس کے چھلکے میں زود ہضم اجزاء اور قبض دور کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں کیلئے شفا بخش اثرات رکھتا ہے۔ انتڑیوں سے فضلات کو خارج کرتا ہے۔ قدرت نے اس میں جراثیم کش اثرات بھی پیدا فرمائے ہیں۔ ہفتہ دو ہفتہ روزانہ آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک آڑو استعمال کرنے سے انتڑیوں کے چھوٹے بڑے کیڑے خارج ہو جاتے اور آئندہ پیدا نہیں ہونے دیتے۔



## گرما

خالق حقیقی نے اپنی مخلوق کیلئے رنگا رنگ پھل پیدا فرمائے۔ زمین کو یہ خاصیت عطا فرمائی کہ نچلی سطح سے پانی جذب کر کے کئی کئی سیروزنی گرے نازک نازک بیلوں کے ساتھ پیدا کرے۔ خشک پہاڑوں اور ریگستانی زمین کے اس حیرت انگیز اور خوش ذائقہ پھل کو ہمارے دسترخوان کی رونق بنایا جس کا کوئی حصہ بھی ضائع نہیں جاتا، گودا بیج اور چھلکا سب غذائی اور شفا کی اثرات کا خزانہ ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر اور غذائیت وافر مقدار میں رکھی گئی ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

گرما میں پچاس فیصد تک پانی اور باقی گوشت بنانے والے روغنی نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ پوٹاشیم، کیلشیم، فولاد، فاسفورس، گلوکوز اور وٹامنز کے علاوہ بی اور سی اور ڈی شامل ہے۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمالات ﴾

گرما ایک قدرتی قبض کشا اور کثرت سے پیشاب جاری کرنے والا پھل ہے۔ یہ جگر مثانہ اور گردوں کے زہریلے فضلات بکثرت بذریعہ پیشاب خارج کرتا ہے۔ یورک ایسڈ کی قلمیں جن سے درد اور ورم ہو جائے یا گردوں اور مثانہ میں ریگ یا پتھری پیدا ہونے لگے تو اس کے استعمال سے پتھری کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اور یورک ایسڈ نکل کر جوڑوں کی لچک بحال ہو جاتی ہے۔ گرما جسم کو فربہ کرنے والا پھل ہے۔ گرم مزاج اور دبے پتے جسم والے اشخاص کیلئے اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ آدھا کلو گرما میں تقریباً ایک وقت کی خوراک کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ اس میں تین پاؤ دودھ کے برابر کیلشیم ہوتا ہے۔ جگر کے امراض میں یہ بہت شفا بخش غذا ہے۔ جن مریضوں کو ورم جگر ہو جاتا ہو، پیٹ بڑا ہو جاتا ہے اور پیشاب کھل کر نہیں آتا، کمر میں گردہ کے مقام پر ایک جانب یا دونوں جانب درد رہتا ہو۔ سہ پہر میں گرما ایک پاؤ سے لے کر ایک کلو تک استعمال کریں تو اس تکلیف سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ گرما کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کے استعمال سے گردوں اور مثانہ کی چھوٹی چھوٹی پتھریاں خارج ہو جاتی ہیں۔ گرما کے چھلکے کی راکھ پیشاب کی جلن اور غیر معمولی گرمی کو دور کرنے میں کام آتی ہے۔

گر مادل و دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ اعصابی تکالیف کو درست کرتا اور جسمانی طاقت کو بحال کرتا ہے۔ دماغی کمزوری اور نسیان کے عارضہ میں اس کے مغز تین ماشے تک سیاہ مرچ دو عدد اور مغز بادام سات عدد لے کر سروٹی بنا کر ایک ماہ تک استعمال کرنے سے دماغ طاقتور اور نسیانی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ بدنی خشکی اور مزاج کی گرمی کو دور کرنے کیلئے اس کے پانی میں چاول پکا کر چند یوم تک استعمال کرنا چاہئے۔

گر ماغذائیت سے بھرپور خدا کی دی ہوئی نعمت ہے جو طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔ قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔ دانتوں کا میل صاف کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں گلوکوز کی کمی دور ہوتی ہے۔ اسے نمک مرچ لگا کر کھائیں تاکہ نفاخ پیدا نہ کرے۔ گرما کو نہار منہ نہیں کھانا چاہئے۔ ٹھنڈے مزاج اور بلغمی طبیعت والوں کو اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔



## امرود

امرود مشہور پھل ہے۔ اس کی دو فصل ہوتی ہے۔ ایک برسات میں، دوسری جاڑوں میں۔ جاڑوں میں امرود نسبتاً زیادہ لذیذ اور میٹھے ہوتے ہیں۔ امرود کئی قسم کا ہوتا ہے۔ کسی امرود کے اندر بیج ہی بیج ہوتا ہے اور کسی میں بہت کم بیج، کوئی اندر سے سفید ہوتا ہے کوئی سرخ۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

امرود میں وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار 0.2 گرام، چکنائی 0.8 گرام، معدنی نمکیات 14.5 گرام، کاربوہائیڈریٹ 0.01 گرام، کیمیشیم 0.04 گرام، آئرن یعنی فولاد 66 گرام، فاسفورس 1.5 گرام، وٹامن اے 0.03 گرام، وٹامن بی 0.03 گرام، رابوفلیوین 13.2 ملی گرام اور وٹامن سی 300 گرام پایا جاتا ہے۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمالات ﴾

اطباء نے امرود کے مزاج کو گرم تر بتایا ہے۔ بعض کے نزدیک معتدل مگر معتدل ہونے پر زیادہ اتفاق ہے۔ یہ قبض کشا ہوتا ہے۔ دل اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ امرود دل کی دھڑکن کو نارمل کرتا ہے۔ اس کا استعمال خونی بواسیر کیلئے بھی مفید ہے۔ اس سے بواسیری مسوں کی جلن بھی ختم ہو جاتی ہے۔ امرود کو تھوڑی سی سیاہ مرچ اور نمک کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ اس سے زود ہضم ہو جاتا ہے۔ امرود کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے ورنہ گلہ خراب ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ امرود کھانسی کیلئے بھی مفید ہے۔ امرود کا استعمال کھانے کے بعد زیادہ مفید ہے۔ برسات میں زیادہ استعمال کرنے سے معدہ میں فاسد مادہ اور قونج پیدا کرتا ہے۔ خونی بواسیر اور نکسیر کیلئے امرود بہت مفید ہے۔ حیض کی زیادتی میں یہ پھل بے حد مفید ہے۔ اس کے بیج پیٹ کے کیڑے ختم کرنے میں بہت موثر ہوتے ہیں۔

گلے کے امراض میں امرود کے پتے پانی میں پکا کر اور چھان کر نیم گرم پینے سے رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ غرغرے کرنے چاہئیں۔

امرود کے استعمال سے آنتوں کی ہوا، معدہ کی جلن، پرانی بد ہضمی اور دائمی قبض ٹھیک ہو جاتی ہے۔ تیزابیت کا ازلی دشمن ہے۔ خون میں پیدا ہونے والی حدت اور جلد کی خرابی کو دور کر کے جاذب نظر بناتا ہے۔ جن لوگوں کو قونج کا درد موروٹی ہو وہ اسے استعمال نہ کریں۔

امرود کے پتوں کو بطور چائے استعمال کرنا دستوں کیلئے بھی مفید ہے۔ تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ اس کی چھال اور پتوں میں پچیس فیصد ٹانک پایا جاتا ہے۔ امرود کا سالن بھی مفید ہے۔



## خربوزہ

خربوزہ گرمی کے موسم کا مشہور پھل ہے۔ دنیا کے تمام گرم ملکوں میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ پاکستان میں گرم و خشک علاقوں میں دریاؤں کے کنارے اُگایا جاتا ہے۔ اس کی بیل کو پانی کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ خربوزے کی فصل تین چار مہینے میں تیار ہوتی ہے۔ بارش کے موسم کا آغاز ہوتے ہی خربوزہ پھیکا ہو جاتا ہے، اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ گرمیوں میں خوب کھانا چاہئے۔ اطباء کی رائے میں خربوزہ سہ پہر کو کھانا چاہئے مگر کھانے کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں۔ صبح سویرے استعمال نہ کریں۔ مزاج گرم تر ہے۔

### ﴿غذائی اجزاء اور وٹامنز﴾

خربوزہ میں فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، کیروٹین، تانبا، گلوکوز اور وٹامنز اے، بی نیز وٹامن ڈی بھی اس میں وافر مقدار میں موجود ہے۔ گوشت بنانے والے روغنی، نشاستہ دار اجزاء بھی اس میں داخل ہیں۔ آدھ سیر خربوزہ میں دو روٹیوں کے برابر غذا ہوتی ہے۔ کیمیائی تجربات سے پتا چلا ہے کہ ان بیجوں میں شکر، نشاستہ، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، تانبا، وٹامن اے اور بی، سی اور وٹامن بی ۲ جیسے قیمتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ یہ بدن کو تقویت بخشتے ہیں اور بدن کی افزائش کرتے ہیں۔ بادام، منقہ کے ساتھ یہ مغزیات میں ملا کر حریرہ بنا کر پیتے ہیں۔

### ﴿طبی فوائد اور استعمالات﴾

خربوزہ پیشاب آور قبض کشا ہوتا ہے۔ خربوزے کے اندر تیزابیت کم کرنے والے اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں جن لوگوں کے خون میں تیزابیت ہو ان کو خربوزہ ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ یہ پتھری کو توڑ کر خارج کرتا اور گردہ مثانہ کو صاف کرتا ہے۔ بدن کی خشکی کو دور کرتا اور تری پیدا کرتا ہے جو لوگ خشکی کا شکار ہیں خربوزہ انہیں ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ اطباء کے قول کے مطابق خربوزہ کھانے سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے۔ نقاہت، لاغری اور دُبلاپن دور ہوتا ہے۔ خربوزہ میں ایسا جزو ہے کہ جس سے دانتوں کا میل صاف ہو جاتا ہے۔ یرقان میں بھی خربوزہ موثر ہے۔ پیشاب زیادہ آنے کی صورت میں چاول کی گٹھلی کا سفوف نہایت موثر دوا ہے۔ ایک گرام سفوف صبح و شام پانی سے لینا مفید رہتا ہے۔ پیچش اور اسہال میں جامن کی گٹھلی کا سفوف نہایت عمدہ ہے۔ پانچ سے دس گرام سفوف روزانہ کھانے سے ان امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

جگر کی بیماریوں میں جامن کے پیڑ کے تازہ اور نوخیز پتوں کا جوشاندہ پینا نظام ہضم کے انزائمز کی پیداوار میں اضافہ کا باعث بنتا ہے جگر کو متحرک کرتا ہے۔ قدیم اطباء جگر بڑھ جانے کی صورت میں جامن کے استعمال کا مشورہ دیتے تھے۔



عورتوں کے بانجھ پن کی صورت میں جامن کے نوخیز پتوں کا جوشاندہ یا گاڑھا شہد اور لسی کے ساتھ لینے سے رحم کی کمزوری کے سبب اسقاط حمل کا خطرہ دور ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جامن کے پتے پروگیسٹر ہارمون کی افزائش اور وٹامن سی کے انجذاب میں معاونت کرتے ہیں۔

**احتیاط:-**

جامن کا پھل زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس کو کثرت سے استعمال کرنا گلے اور چھاتی کیلئے نقصان دہ ہے۔ یہ پھیپھڑوں میں بلغم کا اجماع اور کھانسی کا سبب بن جاتا ہے۔

خربوزے کا سب سے اہم کام معدے، آنتوں اور غذا کی نالی کی خشکی دور کرنا، آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے فضلے کو خارج کرنا، قبض دور کرنا اور جسم کا رنگ نکھارنا ہے۔ یہ پھل پیشاب کے ذریعے زہریلے فضلات کو باہر نکال پھینکتا ہے۔ خربوزے کھانے والے کے گردے صحت مند اور صاف ستھرے رہتے ہیں۔

عورتوں کو اگر ایام کے دوران پیشاب کی جلن اور سوزش کی تکلیف ہوتی ہے ان کیلئے خربوزہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ خواتین اگر خربوزے ایام کے دوران کھائیں تو ان کی ایام کی شکایات دور ہو جاتی ہے اور ان کے چہرے پر اگر خوانخواستہ داغ دھبے ہوں تو وہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی کمی ہو تو یہ اس کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

اگر کوئی شخص درِ گردہ میں تڑپ رہا ہو تو خربوزے کے ایک تولہ خشک چھلکے ایک پاؤ عرق گلاب میں جوش دے کر اسے چھان لیجئے پھر اس میں تین ماشہ کالا نمک ملا کر مریض کو پلایا جائے تو فوری افاقہ ہوگا۔

اگر چہرے پر داغ دھبے ہوں تو خربوزے کے خشک چھلکے دال مونگ یا بیسن میں پیس کر اس کا لیپ بنالیں پھر اس کو پتلا کر کے داغوں پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے اور کیل مہا سے دور ہو جاتے ہیں اگر خربوزے کے بیج ایک چھٹانک پانی میں رگڑ کر، یا پیس کر ان کا شیرہ، گڑ کے چاولوں میں ملا کر پکایا جائے تو اس کے کھانے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے۔ داغوں میں کمی واقع ہوتی ہے اور خوب نیند آتی ہے۔

اسی طرح خربوزے کے خشک چھلکے دال مونگ یا بیسن ہموزن لے کر اور دہی میں ملا کر پتلا پتلا لیپ بنا کر کیل اور دھبوں پر لگایا جائے تو داغ غائب ہو جاتے ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ خربوزے کے بیج منقہ کے چند دانے، کھیرے کے چند خشک بیج، مغز کدو ان سب کو برابر برابر وزن میں لیجئے پھر اسے پیس کے چھان لیجئے اور شکر ملا کر نہار منہ اس کا شربت بنا کر پیجئے تو دل و دماغ کی گرمی کم ہوگی اور طبیعت بحال رہے گی۔

## تربوز

تربوز ایک ایسا پھل ہے جو موسم گرما میں انسانی بدن کی محافظت کا کردار ادا کرتا ہے۔ جیسے ہی گرمی کی شدت بڑھنے لگتی ہے تربوز بھی بازار میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس شر میں خوش ذائقہ اور مفید پھل میں یہ خاصیت ہے کہ یہ لو اور گرمی سے بچاتا ہے تیز دھوپ اور آندھیوں کے جھکڑوں کے اثرات سے بچانے کیلئے تربوز جیسی خوش رنگ، خوش ذائقہ مفرح غذا کو ایک نعمت بنا کر بھیجا ہے جو اپنے سرخ ارغونی شیر میں گودے، پانی بیج اور غذائی افادیت اور صفات کا خزانہ ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔

### ﴿غذائی اجزاء اور وٹامنز﴾

تربوز کے اہم غذائی اجزاء کی مقدار ایک کلو تربوز میں یہ ہے۔ پانی 95.7 فیصد، پروٹین 0.1 فیصد، چربی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 0.2 فیصد، نشاستہ 0.8 فیصد، کیشیم 0.01 فیصد، شکر قلیل مقدار۔ علاوہ ازیں چونا، فاسفورس اور فولاد بھی ہے۔ تربوز میں حیاتین الف ج (سی) بھی ہے۔

### ﴿طبی فوائد اور استعمالات﴾

تربوز پیشاب آور قبض کشا جوش خون اور صفرا کو رفع کر کے پیاس کو زائل کرتا ہے۔ بدن کی خشکی یرقان اور جگر کے گرم امراض میں مفید ہے۔ گردہ و مثانہ کی پتھری اور پیشاب جل کر آنے کی شکایت میں بے حد موثر ہے۔ بدن میں تیزابیت اور ان عوارض میں تربوز بڑا مفید ہے۔ تربوز خون کے بڑھے ہوئے دباؤ (ہائی بلڈ پریشر) میں فائدہ مند ہے۔ اس کے کھانے سے خون کا بڑھا ہوا دباؤ اعتدال پر آ جاتا ہے۔

بالعموم جو دوا خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کو کم کرتی ہے وہ دل کیلئے مفید نہیں ہوتی مگر تربوز کی یہ خاصیت ہے کہ یہ دل کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔ تفقان اور دل کی گھبراہٹ میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

تربوز ملین طبع ہونے کی وجہ سے عروق شریانوں میں نرمی اور لچک پیدا کرتا ہے۔ اسی لئے خشک کھانسی میں اس کا پانی پلاتے ہیں۔ ففر تربوز سل ودق اور کھانسی میں مفید ہے۔ اس کے شیرہ سے جسم میں پائی جانے والی لاغری دور ہو جاتی ہے۔ گردہ و مثانہ کو تقویت ملتی ہے۔ درمیں جس کا سبب گرمی اور خلط صفرا ہو اس میں مفید ہے۔



گرمیوں کے موسم میں معدہ اور خون میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ یہ تیزابیت کو دور کر کے پیشاب کی جگہ ٹھیک کرتا ہے۔ وہ لوگ جو گرمیوں میں پیشاب کے کم آنے کی وجہ سے پریشان رہتے ہیں ایسے افراد کیلئے تربوز ایک نعمت سے کم نہیں کیونکہ اس میں اتنی فیصد پانی اور بیس فیصد ہیموگلوبن ہوتے ہیں چونکہ تربوز پیشاب آور ہے اس لئے اس کے استعمال سے چھوٹی چھوٹی پتھریاں نکل جاتی ہیں۔

وہ افراد جن کا جگر بڑھ گیا ہو یا رنگ زرد ہو ان کیلئے یہ پھل اکسیر ہے۔ گرمی کے بخار کو افاقہ دیتا ہے جن مریضوں کا خون گاڑھا ہو کر جسم بوجھل اور ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہیں ان مریضوں کیلئے تربوز کا پانی شفا بخش ہے۔ بلڈ پریشر کی صورت میں تربوز کا پانی دن میں کئی بار استعمال کرنا چاہئے۔

اطباء زیادتی پیاس اور بے چینی کو روکنے کیلئے ایک گلاس تربوز کے پانی میں چار سے پانچ تولے چینی ملا کر پینے کی ہدایت کرتے ہیں۔

## تربوز کے استعمال میں ہدایات

تربوز دیر ہضم ہے۔ زیادہ کھانے یا سردی کے وقت کھانے سے جوڑوں کے درد کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ بلغم اور اچھارے کا باعث بھی بن جاتا ہے۔ تربوز کو کھانا کھانے کے دو تین گھنٹہ پہلے یا بعد میں استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔ تربوز کے استعمال کے بعد اگر بد ہضمی ہو جائے تو تھوڑا سا گڑ یا چینی کھا لینی چاہئے۔

## میٹھا

اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو انواع و اقسام کی نعمتوں سے نوازا ہے۔ اس ملک کا گوشہ گوشہ رشک گلستان ہے۔ یہاں کی مٹی زرخیز اور کسان جفاکش ہیں۔ آب و ہوا میں بڑا تنوع ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام پھل اس ملک کی سرزمین میں پیدا ہوتے ہیں۔ مالٹا، کینو، سنگترہ، فروڑ، مسمی، لیموں یہ تمام تر شاوہ پھل ایک ہی خاندان میں سے ہیں۔ تر شاوہ پھلوں میں حیاتین اور دیگر غذائی اجزاء خاص مقدار میں ہوتے ہیں۔ تر شاوہ پھلوں کے خاندان میں میٹھا اور مسمی دو ایسے پھل ہیں جو ترش نہیں ہوتے۔ میٹھا اور مسمی کو استعمال کرنے سے ہم تر شاوہ پھلوں کے استعمال سے بہرہ مند ہو سکتے ہیں نیز ان کے مضر اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اکثر تر شاوہ پھل ترش ہوتے ہیں۔ ان کی ترشی خون میں چونے کے اجزاء کو کم کر دیتی ہے۔ اس بناء پر اطباء نزلہ، زکام، کھانسی اور دیگر بلغمی امراض میں ترش پھلوں کی اجازت نہیں دیتے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

قدرت نے میٹھا کو غذائی اجزاء سے سرفراز کیا ہے۔ اس میں 84.6 فیصد پانی، 1.65 لحمی اجزاء، چکنائی 1 فیصد، 1.49 فیصد نشاستہ دار اجزاء شامل ہیں۔ چونا، فاسفورس اور فولاد بھی قلیل مقدار میں شامل ہیں۔ اس میں حیاتین الف، ج، د ہے حیاتین ج تو کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ میٹھے کے ایک چھٹانک رس میں 34 غذائی حرارے ہوتے ہیں۔ مزاج سرد تر ہے۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمالات ﴾

جو حضرات گرمی کا شکار ہوں یا جن کے معدہ جگر میں سوزش ہے، ان کیلئے اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ صفرا کو دور کرتا اور دل کی دھڑکن میں مفید ہے۔ میٹھا دانتوں کیلئے بھی مفید ہے۔ بدن کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ میٹھا بواسیر اور دیگر عوارض میں فائدہ مند ہے۔ اسکے چوسنے سے جسم کی تیزابیت کم ہوتی ہے۔ منہ کے ذائقہ کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ ملیریا میں بھی مفید غذا ہے۔ اس کا استعمال بچے، جوان، بوڑھے، خواتین سب کو یکساں طور پر مفید ہے۔



خوشگوار اور بہتر غذا سے مراد حلوہ پوری، میدے کی کچوریاں اور عمدہ خوش ذائقہ مٹھائیاں اور کیک پیسٹریاں نہیں ہیں بلکہ دودھ، مکھن، کریم، پنیر، کھجور، بادام، منقہ اور دوسرے موسمی پھل اور سبزیاں وغیرہ ہیں۔ اول الذکر قسم کی غذا سے خون میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے خون اپنی بڑھی ہوئی تیزابیت کو کم کرنے کیلئے ہڈیوں اور دانتوں سے چونا اور کیمیشیم لیتا رہتا ہے یہ اسی کا نتیجہ تو ہوتا ہے کہ بہت سے لوگوں کے دانت اور مسوڑھے بہت جلد خراب ہو جاتے ہیں اور وہ ہڈیوں اور پھیپھڑوں کی دق کیلئے مستعد ہو جاتے ہیں۔

روٹی بھی گندم کی استعمال کرنی چاہئے اس میں چوکرایک ایسا جزو ہے جو آنتوں سے چٹے ہوئے فضلے کو بھی اکھاڑ کر خارج کر دیتا ہے اور کافی معدنی نمکیات و حیاتین کا بھی حامل ہے جس کی وجہ سے خون کا کیمیائی توازن صحیح رہتا ہے اور وہ تیزابی ہونے کی بجائے الکلائن ہو جاتا ہے اور یہ خون کی وہ خصوصیت ہے اگر اس میں نہ پایا جائے تو خون پھر نہ پرورش کرنے کے قابل ہوتا ہے اور نہ جسمانی انسجہ کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کر سکتا ہے۔

## ۵..... غذا کے دوران پانی کا استعمال

بد ہضمی کے سومریضوں میں سے اسی آدمی ایسے ہوں گے جو غذا کے درمیان بلا ضرورت کثرت سے پانی پی کر اپنی قوت ہاضمہ کو خراب کر لیتے ہیں۔ معدہ کے گیسٹرک جوس وغیرہ کو زیادہ مقدار پانی سے رفیق اور پتلا کر کے ان کے اثر کو زائل کر کے ہاضمہ کو نقصان پہنچانا انتہائی احمقانہ بات ہے۔ لہذا یہ امر بالکل دلیل سے ثابت ہے کہ غذا کے معدہ سے تقریباً گزر جانے کے بعد یعنی ڈیڑھ دو گھنٹہ بعد پانی پینا چاہئے تاکہ معدہ صاف ہو جائے اور بقایا غذا کا رس سارے جسم میں آسانی سے پھیل جائے۔ بہر حال کھانے کے درمیان پانی سے گریز کیا جائے ہاں البتہ کھانے سے قبل پانی ضرورت کے مطابق پینے میں حرج نہیں۔ کھانے کے دوران یا آخر میں پانی پینا عموماً مضر صحت ہوتا ہے۔

کھانے کے درمیان پیاس عموماً ان لوگوں کو ہوتی ہے جس کی بڑی آنت میں فضلہ بھرا ہو یا جو جلدی جلدی بغیر چبائے نوالہ نگل جاتے ہیں اور مدست سے اس کے عادی ہوں یا مصالحہ دار غذا کے بکثرت شائق ہوں۔

## کھجور

کھجور ایک مقوی پھل بھی ہے اور اسے صحرا کی روٹی بھی کہتے ہیں۔ یہ تازہ پکا ہوا پھل کھجور کہا جاتا ہے اور خشک ہو جانے پر اسے چھوہارا کہتے ہیں۔ اس کی کاشت سعودی عرب، مصر، ایران، چین، اٹلی، چین اور روس میں خوب ہوتی ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

کھجور کے 100 گرام خوردنی حصہ میں 15.3 فیصد پانی، 2.5 فیصد پروٹین، 0.4 فیصد چکنائی، 2.1 فیصد معدنی اجزاء، 3.9 فیصد ریشہ، 75.8 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے حیاتیاتی اور معدنی اجزاء میں 120 ملی گرام کیلشیم، 50 ملی گرام فاسفورس، 7.3 ملی گرام آئرن، 3 ملی گرام وٹامن سی اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس پائے جاتے ہیں۔ اس کے 100 گرام میں 315 کیلوریز غذائی صلاحیت ہے۔

### ﴿ شفا بخش قوت اور طبی استعمال ﴾

کھجور مقوی ہونے کے باوجود جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ مقوی بدن ہے۔ خون پیدا کرتی ہے، کمزور مریضوں کیلئے بہترین غذا ہے۔ طب کی رو سے کھجور کا مزاج گرم تر ہے۔ موسم سرما کیلئے تو بڑی موزوں اور مفید غذا ہے چنانچہ یہ معدہ کی اصلاح کرتی ہے۔ مردانہ قوت میں اضافہ کرتی ہے۔ جدید سائنسی اور طبی تحقیق نے اس امر کی تصدیق کر دی ہے کہ کھجور غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔ قلب کو تقویت اور دماغ کے ضعف کو دور کرتی ہے۔ گردوں کو تقویت پہنچاتی ہے۔ قبض کو رفع کرتی ہے۔ سانس کی تکلیف میں سکون پہنچاتی ہے۔

کھجور اپنے مقوی اثرات کی بدولت شفا بخش غذا ہے چونکہ یہ زود ہضم ہے اس لئے جسمانی توانائی اور توڑ پھوڑ کی اصلاح کیلئے بہت مفید ہے جس دودھ میں صاف اور تازہ کھجوریں اُبالی جائیں وہ دودھ بچوں اور بڑوں دونوں کیلئے صحت بخش و توانائی بخش مشروب ہے۔ کھجور میں پائی جانے والی طبی اجزاء انتڑیوں کے مسائل کا بہت عمدہ حل ہے۔ روسی ماہرین کا بیان ہے کہ کھجور کا آزادانہ استعمال پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑوں کو پیدا ہونے سے روکتا ہے اور ساتھ ساتھ انتڑیوں میں مفید بیکٹیریا کے اجتماعات بنانے میں مدد کرتا ہے۔ کھجور کا استعمال قبض کا موثر تدارک کرتا ہے۔ اعضائے ہضم میں اس کے جزو بدن بن جانے والے اجزاء کی علیحدگی کے بعد کھجور کا کچا جانے والا مواد مضہل انتڑیوں کو متحرک کر کے اجابت ممکن بناتا ہے۔



ضعف قلب کی صورت میں کھجور موثر علاج مہیا کرتی ہے۔ رات بھر پانی میں بھگوئی ہوئی کھجوریں اگلی صبح گٹھلیاں نکال کر اسی پانی میں کچل کر ہفتہ میں کم از کم دو بار استعمال کرتے رہنے سے دل کو تقویت ملتی ہے۔

جنسی کمزوری دور کرنے کیلئے کھجور لا جواب ہے۔ مٹھی بھر کھجوریں بکری کے تازہ دودھ میں رات بھر بھگور کھنے کے بعد اگلی صبح اسی دودھ میں کچل کر چنگی بھر چھوٹی الاچکی کا سفوف اور شہد ملا کر استعمال کرنے سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ چند دن تک استعمال کرتے رہنے سے جہاں جنسی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے وہاں دورانہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے اعضائے تولید کی ناقص کارکردگی سے پیدا ہونے والا بانجھ پن بھی ختم ہو جاتا ہے۔

www.nafseis.com

## کھجور کھانے کے بارے میں احتیاط

کھجور کا انتخاب بہت سوچ سمجھ کر کرنا چاہئے۔ اس کی لیس دار سطح پر مٹی اور دیگر آلودگیاں چمٹ جاتی ہیں۔ ہمیشہ صاف ستھری اور دھلی کھجور استعمال کرنی چاہئے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ اچھی قسم کی ایسی کھجور خریدیں جو محفوظ پیکنگ میں ہو۔ کھجور استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو لینا ضروری ہوتا ہے۔

## بادام

بادام ایسا مغز ہے جو تمام مغزوں کا بادشاہ ہے۔ بادام میں وہ سارے عناصر بدرجہ اتم موجود ہیں جو جسم انسانی کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ اس میں نہایت اعلیٰ و ارفع درجہ کی غذائیت باافراط پائی جاتی ہے۔ اس لئے بادام ایسی موثر اور صحت بخش اور توانائی بخش غذا ہے جس سے جسم و دماغ دونوں کو فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ بادام کئی عام بیماریوں کا علاج بالغذا ہے۔

یوں تو بادام کی کئی اقسام ہیں جبکہ زیادہ مشہور دو قسمیں ہیں۔ ان میں سے ایک میٹھی قسم کہلاتی ہے جبکہ دوسری کڑوی قسم ہے۔ پہلی قسم یعنی میٹھی قسم میں بھی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم کا بیرونی خول پتلا ہوتا ہے۔ اسی لئے کاغذای بادام کہلاتا ہے۔ دوسری میٹھی قسم کا چھلکا موٹا ہوتا ہے۔ پتلے چھلکے والے کاغذای بادام کا استعمال مفید ہونے کے ساتھ ساتھ زیادہ بہتر رہتا ہے۔

### ﴿ غذائی اہمیت اور وٹامنز ﴾

100 گرام مغزا بادام میں پروٹین 20.8 فیصد، معدنی اجزاء 2.9 فیصد، رطوبت 5.2 فیصد، چکنائی 58.9 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 10.5 فیصد اور ریشے 1.7 فیصد ہوتے ہیں جبکہ اسی مقدار کے معدنی اجزاء اور حیاتیاتی اجزاء میں فاسفورس 490 ملی گرام، آئرن 4.5 ملی گرام، کیشیم 230 ملی گرام، نایاسین 4.4 ملی گرام کے علاوہ کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس بھی شامل ہوتی ہے۔ 100 گرام مغز بادام کی غذائی صلاحیت 665 کیلوریز ہے۔

بادام میں پائی جانے والی چکنائی میں روغن زیادہ نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے یہ فائدہ مند چکنائی قرار دی جاتی ہے۔ 100 گرام مغز بادام میں لائسولیک ایسڈ کی مقدار 11 گرام کے قریب ہوتی ہے۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمالات ﴾

اعصابی اور دماغی کمزوری کے سبب ضائع شدہ طاقت کو بحال کرنے کیلئے بادام کا استعمال بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ بادام کا باقاعدہ استعمال جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ اس مقصد کیلئے بادام اور بھنے ہوئے چنے ہموزن لے کر چباتے رہنے سے جنسی قوت کی بحالی میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

بادام کی ساری طبی خوبیوں کا دار و مدار بنیادی طور پر کاپر، آئرن اور وٹامن بی 1 کے طبی کردار پر منحصر ہے۔ یہ ایسے کیمیائی اجزاء ہیں جن کے باہمی تعاون کے نتیجے میں توانائی منظم و موثر بنتی ہے۔ دماغ، ہڈیاں، اعصاب، جگر اور دل کی کارکردگی بھی انہی اجزاء کے سبب بہتر ہو جاتی ہے۔ بادام استعمال کرتے رہنے سے دماغی طاقت برقرار رہتی ہے۔ اعصاب میں مضبوطی آ جاتی ہے۔



ایک چچہ روغن بادام ایک چچہ آملہ کا جوس ملا کر سر پر مساج کرتے رہنے سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے۔ خشکی اور سکری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بالوں کو قبل از وقت سفید ہونے سے روکتا ہے نیز بال لمبے اور چمکدار ہونے کے ساتھ ساتھ گھنے ہو جاتے ہیں۔ بادام قوت حافظہ، دماغ آنکھوں کیلئے بہترین چیز ہے۔ خشک کھانسی اور مثانہ کے امراض میں مفید ہے۔ خون اور چربی پیدا کر کے جسم کو موٹا کرتا ہے منی اور قوت مردی کو اضافہ کرتا ہے۔

بادام کا روغن قبض کشا ہے۔ دودھ میں ملا کر پینے سے آنتوں کی خشکی دور ہو کر قبض رفع ہو جاتا ہے۔

جلدی امراض میں جنگلی بادام بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کیلئے جنگلی بادام کے تھوڑے سے پتے پانی میں کچل کر کریم بنالیں۔ متاثرہ جلد پر یہ کریم لگانے سے سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ایگزیمیا کا نام و نشان تک نہیں رہتا۔

بادام کھانے کا بہترین طریقہ اسے خوب چبا چبا کر کھانا چاہئے اس طرح اس میں لعاب دہن شامل ہوتا رہے جو اسے ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے نیز دانت بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

انجیر کو جنت کا پھل بھی کہا جاتا ہے۔ قرآن پاک میں ایک سورت کا نام بھی انجیر کے نام کی وجہ سے سورۃ التین ہے۔ انجیر دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک جنگلی اور دوسری کاشت کی ہوئی۔ اس کی اوسط اونچائی تیس فٹ کے قریب ہوتی ہے۔ یہ درخت سال میں دو بار پھل دیتا ہے۔ یوں تو انجیر ممالک شام، فلسطین اور مصر کا پودا ہے لیکن اڑھائی تین ہزار سال قبل مسیح اس کو اٹلی کے مختلف علاقوں میں پہنچا دیا گیا۔ یہ وہاں پہنچ کر بہت جلد عام پودا ہو گیا۔ یونان اور جنوبی یورپ کے ملکوں میں انجیر کے درختوں کے اتنے زیادہ باغات عام ہو گئے کہ وہاں کی تہذیب اور ادب میں اس کا ذکر کیا جانے لگا۔ ایران اور افغانستان میں بھی ان کی کاشت کی جاتی ہے جبکہ خشک انجیر افغانستان سے برآمد کرتا ہے۔

### ﴿ غذائی صلاحیت اور وٹامنز ﴾

انجیر میں پانی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جبکہ اس میں پروٹین، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ خشک انجیر کی غذائی افادیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ انجیر کا اہم ترین غذائی جزو شوگر ہے جو اس میں 51 سے 64 فیصد تک پائی جاتی ہے۔ تازہ انجیر کے 100 گرام میں رطوبت 88.1 فیصد، پروٹین 1.3 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 7.6 فیصد، ریشے 2.2 فیصد اور معدنی اجزاء 0.6 فیصد پائے جاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں خشک انجیر کے 100 گرام میں رطوبت 23.0 فیصد، پروٹین 4.3 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 63.4 فیصد، ریشے 5.6 فیصد اور معدنی اجزاء 2.4 فیصد ہوتے ہیں۔

### ﴿ معدنی و حیاتی اجزاء ﴾

تازہ انجیر کے معدنی و حیاتی اجزاء میں کیلشیم 35 ملی گرام، فاسفورس 22 ملی گرام، آئرن 0.6 ملی گرام، وٹامن سی 2.0 گرام، وٹامن اے 80 یونٹ اور کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتے ہیں۔ خشک انجیر 100 گرام میں 264 کیلو ریز پائی جاتی ہیں۔

### ﴿ شفاء بخش قوت اور طبی استعمال ﴾

انجیر طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ بدن کو فرہ کرتا ہے۔ امراض معدہ میں بہت نافع اور گردوں کو صاف کرتا ہے۔ مٹانے سے ریگ کو نکالتا ہے۔ انجیر کے استعمال سے ذہنی اور جسمانی تکان دور ہوتی ہے۔ نئی توانائی اور قوت ملتی ہے۔ انجیر خواہ خشک ہوں یا تازہ ہر دو صورتوں میں جلاب آور دوا ہے۔ اس کے باریک بیج بھی انتڑیوں کو متحرک کر کے رکے ہوئے فضلہ کو خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں اس کے بیجوں میں انتڑیوں کو صاف اور متحرک رکھنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔



انجیر کو دمہ کے علاج میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ بلغمی کھانسی اور دمہ کا علاج انجیر کے استعمال سے ممکن ہے۔ انجیر کے کھانے سے بلغم کا اخراج بڑھ جاتا ہے اور مریض کو آفاقہ ملتا ہے۔

جنسی کمزوری کی صورت میں انجیر کو دوسرے خشک پھلوں جیسے بادام، کھجور کے ساتھ مکھن سمیت استعمال کیا جائے تو یقینی طور پر جنسی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

انجیر بواسیر میں بہت نافع ہے۔ اسکے استعمال سے پاخانے کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ انجیر کھانے سے منہ کی بد بو زائل ہو جاتی ہے نیز اس کا باقاعدہ استعمال سر کے بالوں کو دراز کرتا ہے۔ انجیر خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے جن لوگوں کو ضعف دماغ کی شکایت ہو وہ صبح ناشتہ میں تین چار انجیر پھر سات دانے بادام ایک اخروٹ کا مغز استعمال کریں۔

کمر میں درد ہو تو انجیر کے تین چار دانے روزانہ کھانے سے نجات مل جاتی ہے۔

**احتیاط:-**

انجیر تازہ اور نرم لینی چاہئے۔ کالی سوکھی انجیر نقصان دہ ہے۔ اس کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو لینا چاہئے۔ بھگوئی ہوئی انجیر زود ہضم ہوتی ہے۔ انجیر کھانے کے بعد وہ پانی بھی پی لینا چاہئے کیونکہ پانی میں بھگونے سے بہت سے غذائی اجزاء اس میں جذب ہو جاتے ہیں۔

# ناریل

ناریل کے درخت کی اونچائی بیس سے تیس میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے درخت کی شاخیں نہیں ہوتیں۔ تنے کے اوپر لمبے پتوں کا تاج سا بنا ہوا ہوتا ہے۔ ناریل کا درخت خط مستقیم کی مانند سیدھا ہوتا ہے۔ ناریل کا درخت ریتیلی سرزمین میں خوب پھلتا پھولتا ہے یہ ساحلی علاقوں میں کثرت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔

## ﴿غذائی صلاحیت اور وٹامنز﴾

100 گرام ناریل میں پروٹین 4.5 فیصد، رطوبت 36.3 فیصد، چکنائی 41.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 13.0 فیصد اور معدنی اجزاء 1.0 فیصد تک ہوتے ہیں جبکہ 100 گرام ناریل میں معدنی اور حیاتی اجزاء کا تناسب یہ ہوتا ہے۔ فاسفورس 240 ملی گرام، آئرن 1.7 ملی گرام، کیلشیم 10 ملی گرام، وٹامن سی 1 ملی گرام اور تھوڑی مقدار میں وٹامن بی کپلیکس پائی جاتی ہے۔ 100 گرام کچے ناریل میں 444 کیلوریز اور کچے ہوئے خشک ناریل میں کیلوریز کی تعداد 662 ہوتی ہے۔

## ﴿طبی فوائد اور استعمالات﴾

ناریل ایسی غذا ہے جو بدن کی نشوونما کرنے کے ساتھ ساتھ قوت بخشنے اور فرہ کرنے والی ہے۔ اس کے استعمال سے بدن میں عمدہ اور صالح خون پیدا ہوتا ہے۔ بوا سیر مالجیو لیا اور وہم کیلئے مفید ہے۔ جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ جدید غذائی تحقیقات نے بھی قدیم تحقیق کی تائید کی ہے کہ ناریل کا شمار بڑی جامع غذاؤں میں ہے۔ اس کے لحمی اجزاء جسم کی افزائش میں حصہ لیتے ہیں۔ ان کی مناسب مقدار جسم کی نشوونما کیلئے ضروری ہے۔ ناریل میں نشاستہ دار اجزاء اور چکنائی جسم میں قوت پیدا کرتی ہے۔

ناریل کا پانی صفراوی بخار کا بہترین علاج ہے۔ اس مقصد کیلئے تھوڑا تھوڑا ناریل کا پانی پلاتے رہنے سے بخار دور ہو جاتا ہے۔ خیال رہے کہ ناریل کا پانی پلانے کے فوراً بعد مریض کو سادہ پانی یا کوئی اور مشروب نہیں دینا چاہئے اگر مریض پانی کی پیاس محسوس کرے تو کچھ وقت کے بعد اسے عام پانی یا جو مشروب وہ پسند کرے دیا جاسکتا ہے۔

ناریل پکا ہوا معدے کی تیزابیت کا مفید ترین علاج ہے۔ ناریل میں پایا جانے والا تیل معدے سے تیزابیت کو خارج ہونے سے روک دیتا ہے اور مریض کو سکون میسر آتا ہے۔

ناریل استعمال کرتے رہنے سے ہر قسم کے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ قدیمی اور موثر ترین علاج ہے۔



ناریل کے آٹھ سے بارہ انس پانی میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر پینے سے ہیضہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ یہ لیموں ملا پانی خون کی تیزابیت کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ الیکٹرلائٹ کا توازن بھی درست کرتا ہے۔ ہیضہ کی حالت میں مریض کو پانی اور دیگر مشروب زیادہ مقدار میں پینا پڑتے ہیں۔ اس سے معالجنین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ رطوبتوں میں توازن برقرار رکھنے کیلئے ناریل کا پانی بھی ضروری ہے۔ اس پانی میں پوٹاشیم ہوتی ہے۔

جن عورتوں کو اولاد نہیں ہوتی انہیں ناریل استعمال کرنا چاہئے۔ حمل میں بدن کو حیاتین ای کی ضرورت ہوتی ہے اور ناریل اس کمی کو پورا کرتا ہے۔ ناریل کھانے سے حمل گرنے کا خدشہ دور ہو جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے بچہ صحت مند اور خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔ پکے ہوئے ناریل کا پانی اپنی صفات کے لحاظ سے ماں کے دودھ جیسا ہوتا ہے جسے پی کر بچے کی صحت اچھی رہتی ہے۔ ان کا قد بھی خوب بڑھتا ہے۔ ناریل کا رس کئی اقسام کے دردوں کا علاج ہے۔ سونے سے پہلے ناریل کا رس پی لینے سے تھکے ماندے نروس سسٹم کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ مزے کی نیند آتی ہے۔

ناریل کا دودھ گلے کی خراش اور تمباکو نوشی سے ہونے والی خشک کھانسی کا بہترین علاج ہے۔ ہر دو امراض میں ناریل کا دودھ شہد اور گائے کا دودھ رات کو سونے سے پہلے لینے سے گلے کی خراش اور خشک کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

تل کا آبائی وطن افریقہ ہے لیکن مختلف مقامات کے آثار قدیمہ کی کھدائی کے دوران اس کے بیج برآمد ہوئے ہیں۔ پاکستان میں ہڑپہ (ساہیوال) سے جو بیج ملتے ہیں، ماہرین کے مطابق ان کا زمانہ دو ہزار سال قبل مسیح کا ہے۔

تل ابتدائی ادوار میں مغربی ایشیا سے ہندوستان، چین اور جاپان تک پہنچ چکے تھے۔ موجودہ دور میں یہ لاطینی امریکہ میں وسیع رقبے پر کاشت ہو رہے ہیں۔

### ﴿غذائی اجزاء اور وٹامنز﴾

سفید تلوں میں کیلشیم وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آئرن اور وٹامن بی 1 پایا جاتا ہے۔ کیلشیم کی کمی والے مریض سفید تل کا استعمال ضرور کریں۔ سرخ تلوں میں آئرن زیادہ پایا جاتا ہے جبکہ کالے تلوں کا تیل اپنی خاصیت کے اعتبار سے بہت بہتر ہوتا ہے۔ اسے زیادہ تر ادویات کیلئے موزوں قرار دیا جاتا ہے۔

### ﴿طبی استعمالات اور فوائد﴾

- ☆ تلوں کے تیل میں ایک ایسا مادہ پایا جاتا ہے جو اندرونی طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔
- ☆ تلوں کی یہ بھی خوبی ہے کہ یہ بہتر نشوونما کرنے کے ساتھ ساتھ حیض کو جاری کرتے ہیں، جسم کو فربہ کرتے ہیں، پیشاب میں اضافہ کرتے ہیں اور اجابت آسانی سے لاتے ہیں۔
- ☆ تل بواسیر کا بہترین علاج ہے۔ تلوں کو پانی کے ساتھ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا کر مکھن کے ساتھ استعمال کرنے سے خونی بواسیر کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔

- ☆ تل سانس کی تکلیف میں فائدہ پہنچاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے پھیپھڑوں میں جمع شدہ بلغم خارج ہو جاتا ہے۔
- ☆ تلوں کا استعمال خون کی کمی کی صورت میں فائدہ کرتا ہے۔
- ☆ تلوں کا استعمال حیض کی تکلیفوں میں موثر ثابت ہوتا ہے۔ آدھا چمچہ تلوں کا سفوف روزانہ دو بار گرم پانی کے ساتھ لیتے رہنے سے نو عمر شادی شدہ بالغ لڑکیوں کو حیض کے دوران ہونے والے شدید درد سے محفوظ رکھتا ہے اگر حیض کی مقررہ تاریخ سے دو دن پہلے تلوں کا سفوف استعمال کرنا شروع کر دیا جائے تو حیض کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔



☆ تل بالوں کی خشکی سکری دور کرنے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ سکری خشکی دور کرنے کیلئے تلوں کو پیس کر سر پر لگایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں تلوں کے پودے کی جڑیں پانی میں اُبال کر جو شانده بنا لیں۔ اس جو شانده کو بطور ہیئر واش استعمال کرتے رہنے سے بال جلدی سفید نہیں ہوتے اور ان کی نشوونما بھی ہوتی رہتی ہے۔ بال ملائم، چمکدار اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

☆ تلوں کا پلٹس بنا کر جلی ہوئی یا جھلسی ہوئی جلد پر لگانے سے سکون حاصل ہوتا ہے۔ اگر یہی پلٹس زخموں پر لگایا جائے تو زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس پلٹس کو زیادہ پر اثر بنانے کیلئے اس میں ہموزن لیموں کا رس بھی شامل کر لیا جائے تو اس کا اثر بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

☆ خوردنی تیل کے حصول کیلئے تل کاشت کئے جاتے ہیں۔ تلوں کا تیل کھانے پکانے میں کام آتا ہے۔ یہ تیل زیتون کے تیل کا نعم البدل خیال کیا جاتا ہے۔ تلوں کو بھون کر شوربے میں شامل کیا جاتا ہے۔ افریقہ اور ایشیاء میں تلوں میں گڑ شکر یا چینی ملا کر مٹھائی بنائی جاتی ہے جو بہت مرغوب غذا ہے۔

☆ یورپ میں ڈاکٹر کینن نے ایکس رے کے ذریعے معدے، جگر اور آنتوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا ہے۔ ان کا مشاہدہ ہے کہ رنج اور غصے کی حالت میں ہاضمہ کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں یہ ایک مسلمہ طبی اصول ہے کہ غم و غصہ کی حالت میں کھایا ہوا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے کھانا کھاتے وقت خوش و خرم رہنا چاہئے۔

☆ قبض، اسہال، پچش وغیرہ کے عام طبی اسباب محتاج تشریح نہیں۔ یہ امراض کھانے پینے میں بے اعتدالی، بد پرہیزی اور ناقص غذا وغیرہ سے پیدا ہوتی ہیں یا بے خوابی اور سستی کا بلی سے جڑ پکڑتی ہیں۔ مناسب طبی اور غذائی علاج جسمانی عادات اور پرہیز اختیار کرنے سے انہیں دور کیا جاسکتا ہے۔

☆ یہ ایک طبی اصول ہے کہ جو چیز ہم کھائیں اس کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے مطابق ہو زیادہ سرد نہ زیادہ گرم بلکہ معتدل درجہ حرارت پر ہو، برف، آئس کریم، قلفی، برف میں لگی ہوئی بوتلیں یا برف میں لگا ہوا کوئی بھی پھل جس کے کھانے یا پینے سے دانت رنج ہو جائیں، دانتوں اور مسوڑھوں کیلئے نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ برف آمیز پانی اور زیادہ ٹھنڈی چیزوں کا مسلسل استعمال خرابی معدہ پیدا کرتا ہے۔

☆ کھانا کھانے کے بعد کم از کم نصف گھنٹے تک کوئی دماغی کام نہیں کرنا چاہئے بعض لوگ کھانے کے دوران میں یا کھانا کھاتے ہی مطالعہ شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے دماغ اور ہاضمہ پر برا اثر پڑتا ہے۔

☆ سخت محنت یا ورزش کے فوراً بعد کھانا خرابی ہضم کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی بڑھتی ہوئی حرارت اور امکان کی حالت میں آلات ہضم دماغ اور اعصاب پر برا اثر پڑتا ہے اس طرح شدید اضطراب، ہيجان اور عجلت کی حالت میں کھانا بھی فتور ہضم کا موجب ہو جاتا ہے۔

☆ کھانے کے فوراً بعد ورزش یا سخت محنت کے کام میں مصروف ہو جانے کا نتیجہ بھی یہی ہوتا ہے کیونکہ طبیعت کی توجہ اور بدن کی قوتیں دو جانب تقسیم ہو جاتی ہیں اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں۔ کھانا ایسے وقت میں کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو۔



## مونگ پھلی

مونگ پھلی کا پودا سالانہ اُگنے والا پودا ہے۔ یہ واحد عم ہے جو زمین کے اندر پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پودے کا قد پچاس سینٹی میٹر کے قریب ہوتا ہے۔ اسکے پھول ڈنھل کی صورت اختیار کر کے زمین کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ زمین کے اندر ہی یہ پھلی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ مونگ پھلی کی ایک ایک پھلی میں سے ایک سے تین دانے تک ہوتے ہیں جو ساٹھ دنوں میں پک جاتے ہیں۔ اس بات کا پتا اس وقت چلتا ہے جب زمین سے باہر کے پودے کی رنگت زرد ہونے لگ جاتی ہے۔ اس وقت پودا اُکھاڑ لیا جاتا ہے اور خشک ہونے کیلئے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ چار سے چھ ہفتوں تک پھلیوں کو پودوں کے ساتھ رہنے دیا جاتا ہے اور اچھی طرح خشک ہونے پر پھلیوں کو پودوں سے الگ کر لیا جاتا ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام مونگ پھلی میں رطوبت 3.0 فیصد، معدنی اجزاء 2.4 فیصد، پروٹین 25.3 فیصد، ریشے 3.1 فیصد، چکنائی 40.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 26.1 فیصد تک پائے جاتے ہیں جبکہ اتنی مقدار مونگ پھلی میں معدنی اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 350 ملی گرام، وٹامن ای 261.4 ملی گرام، آئرن 2.8 ملی گرام، کیشیم 90 ملی گرام کے علاوہ کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی ہوتے ہیں۔ 100 گرام مونگ پھلی میں کیلوریز کی تعداد 567 ہوتی ہے۔

مونگ پھلی میں اعلیٰ قسم کی حیاتیاتی پورٹین کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ ایک کلو گرام گوشت سے حاصل ہونے والی پروٹین کے مقابلے میں ایک کلو گرام مونگ پھلی میں پائے جانے والی پروٹین کی مقدار کہیں زیادہ ہوتی ہے جبکہ ایک کلو گرام انڈوں کے مقابلے میں اڑھائی گنا زیادہ ہوتی ہے۔ سویا بین اور پنیر کے علاوہ کوئی بھی پروٹین کی مقدار میں مونگ پھلی کا مقابلہ نہیں کر سکتی کیونکہ اس میں جو پروٹین پائی جاتی ہے وہ بہت ہی متوازن ہوتی ہے۔

### ﴿ طبی فوائد ﴾

مونگ پھلی کو جتنا زیادہ چبایا جائے اتنا جلدی ہضم ہوتی ہے اگر اسے اچھی طرح نہ چبایا جائے تو پیٹ میں نفخ پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کو اگر بھون کر استعمال کیا جائے تو یہ خامی بھی دور ہو جاتی ہے جبکہ پکا لینے سے اس کا نشاستہ مزید قابل ہضم بن جاتا ہے۔ اگر زیادہ چبانے کی زحمت سے بچنا ہو تو اس کو پیس کر آٹا بنا کر استعمال کیا جاسکتا ہے چونکہ مونگ پھلی میں تیل بھی زیادہ ہوتا ہے لہذا یہ پیسے سے مکھن بن جاتی ہے جس کو استعمال کرنے سے قبل تھوڑا سا نمک ضرور ملا لینا چاہئے۔

مونگ پھلی کا تیل معتدل قسم کا بہترین ہل ہے۔ یہ تیل جلد میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کے ساتھ ساتھ حاملہ خواتین کیلئے مونگ پھلی کے ساتھ شکر اور بکری کا دودھ بہت اچھی غذا ہے۔ یہ ایسی غذا ہے جو ہر قسم کی انفیکشن کا راستہ روکنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ خصوصاً تپ دق اور پاپائٹس جیسی بیماریوں کا شکار مریضوں کیلئے نادر روزگار دوا ہے۔

انگلستان کے ڈاکٹروں نے بار بار تجربہ کے بعد یہ ثابت کر دیا ہے کہ مونگ پھلی استعمال کرتے رہنے سے ہیمو فیلیا یعنی خون کا تھکے بننا اور کٹ جانے یا چوٹ لگنے پر خون مسلسل بہتے رہنا جیسے حالات میں بہترین علاج ثابت ہوا ہے۔ علاوہ ازیں حیض کے دنوں میں زیادہ خون آنے کی شکایت کے ساتھ ساتھ نکسیر جاری رہنے کی شکایت بھی مونگ پھلی استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہے۔ مونگ پھلی کا استعمال ذیابیطس (شوگر) کے مرض میں بہت فائدہ پہنچاتا ہے اور وہ غذائیت کی کمی کا شکار نہیں ہوتے۔ خصوصاً ان میں نایابین کی کمی نہیں ہوتی۔ مونگ پھلی کا استعمال خون کی نالیوں کے امراض میں مفید ہے۔

مونگ پھلی کو نمک کے ساتھ چبایا جائے تو مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا کا خاتمہ ہوتا ہے اور دانتوں کا قدرتی اینیمل قائم رہتا ہے۔

مونگ پھلی کا تیل خوبصورتی میں اضافہ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لئے اس کو بیوٹی ایڈ کے طور پر باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنا بیرونی جلد کی نشوونما کرتا ہے۔

مونگ پھلی میں خرابی یہ ہے کہ اس کو زیادہ کھاتے رہنے سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے نیز بد ہضمی والے مریض استعمال نہ کریں الرجی اور یرقان تیز سانس میں پتلا مریض خاص طور پر دمہ کے مریض مونگ پھلی کم کھائیں۔



## آدھے سر کا درد

**وجوہات.....** بہت زیادہ جذباتی ہونے، ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ، پریشانی، بد ہضمی، غصہ، آنکھوں کی تھکاوٹ، غذا کی خرابی یا کسی رقیق الرجی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ درد عموماً چودہ سے بائیس برس کی عمر میں نوجوانوں کو ہوتا ہے۔

**علامات.....** صبح بیدار ہونے پر چکر آتے ہیں۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا سا آ جاتا ہے۔ کبھی کبھی اسے اندھیرے میں چمک سی نظر آتی ہے پھر کنپٹی میں چھبنے والا درد ہونا شروع ہو جاتا ہے جو آہستہ آہستہ پھیل جاتا ہے۔ درد میں شدت آ جاتی ہے۔ ہلنے جلنے، شور و غل اور روشنی سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے اگر قے ہو جائے تو درد کم ہو جاتا ہے۔ تین چار گھنٹوں کے بعد درد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ درد والی طرف کی پتلی پھیلی رہتی ہے اور مریض کو نیند آ جاتی ہے۔ یہ درد سورج کے ساتھ گھٹتا بڑھتا رہتا ہے جب مریض نیند سے بیدار ہوتا ہے تو درد ختم ہو چکا ہوتا ہے۔

## علاج:-

- (۱) دودھ میں جلیبی یا بڑی ملا کر طلوع آفتاب سے پہلے پی لینے سے درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۲) انگور کارس ایک کپ سورج نکلنے سے پہلے روزانہ پیتے رہنے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔
- (۳) گڑ 12 گرام میں 6 گرام دیسی گھی ملا کر کھالینے سے سورج کے ساتھ بڑھنے والا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۴) شہد آدھا چمچ نمک ایک چنگلی کھانے سے آدھے سر کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۵) سوٹھ پانی میں پیس کر گرم کر لیں اسے ماتھے پر لپ کریں اور سونگھیں درد خواہ پورے سر کا ہو یا آدھے سر کا ختم ہو جائے گا۔
- (۶) سر کی مالش کرنے سے درد فوراً ختم ہو جاتا ہے۔

**پرہیز.....** زیادہ محنت، گوشت، چائے، کافی، تیل میں تلی ہوئی چیزوں کا پرہیز ضروری ہے۔

**وجوہات**..... تبدیلی موسم، زیادہ دھوپ میں چلنا، ضعف دماغ یا زیادہ گرم چیزوں کے استعمال سے صفر زیادہ ہو کر بلغم میں مل جاتا ہے اور اس سے نزلہ حار پیدا ہو جاتا ہے تیز ترش اور سرد چیزوں کی کثرت اور سرد ہوا میں پھرنے سے دماغ میں بلغم پیدا ہو کر نزلہ (سرد) پیدا ہو جاتا ہے۔

اطباء جدید نزلہ کی تحریک کا سبب خاص قسم کے جراثیم قرار دیتے ہیں۔

**علامات**..... طبیعت ست، حواس کا کند ہو جانا، پیشانی پر جکڑن سردی سے ہو تو چہرہ میں درد اور رطوبت قدرے گاڑھی ہوتی ہے اگر گرمی سے ہو تو حلق میں خراش، ناک میں سوزش اور رطوبت نمکین اور پتلی ہوگی، ناک کے نتھنے سرخ ہو گئے، پیاس زیادہ لگے گی۔

**علاج:-**

- (۱) لیموں کا رس نچوڑ کر نیم گرم پانی ملا کر پینے سے زکام کو آرام ہو جاتا ہے۔
- (۲) صبح، دوپہر اور شام کو لیموں اور شہد کی چائے پیجئے۔
- (۳) شہد 30 گرام اور کک کا رس دو چمچ پانی میں ملا کر پینے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔
- (۴) جاکفل کو پانی میں گھسا کر شہد میں ملا لیں صبح و شام چائے سے بچوں کو بار بار زکام نہیں ہوتا۔
- (۵) سوٹھ اور گڑ پانی میں ڈال کر ابالیں جب چوتھا حصہ پانی میں رہ جائے تو چھان کر نیم گرم پلانے سے زکام رفع ہو جاتا ہے۔
- (۶) بہیدانہ 3 گرام کو ایک کپ پانی میں جوش دیں اور چھان کر پی لیں۔ گرمی کا زکام اچھا ہو جاتا ہے۔



**وجوہات**.....خون کی کمی، زیادہ محنت، کثرت مباشرت، دائمی نزلہ، ہاضمے کی خرابی وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

**علامات**.....معمولی دماغی محنت سے یا مطالعہ سے تھک کر درد سر پیدا ہو جاتا ہے۔ اُٹھتے بیٹھتے چکر آنا، آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانا، بعض مریضوں کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ نزلہ وزکام کی شکایت رہتی ہے۔

**علاج:-**

- (۱) دس عدد بادام کو بھگو کر صبح چھلکے اُتار کر نہار منہ چبا لیں۔
- (۲) ایک یا دو عدد سیب صبح خالی پیٹ کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لیں۔
- (۳) انجیر پانچ عدد منقہ دس عدد روزانہ کھانے سے دماغی کمزوری رفع ہو جاتی ہے۔
- (۴) مکھن کا استعمال بھی دماغی کمزوری کو دور کرنے میں موثر ہے۔

**وجوہات**..... تیز دھوپ اور ٹھنڈی ہوا میں زیادہ دیر تک کام کرتے رہنا یا چلتے پھرتے رہنا، تیز روشنی کی طرف دیکھنا، دھوئیں والی جگہ پر بیٹھے رہنا کبھی کبھی چھوت کی وجہ سے بھی آنکھیں درد کرنے لگ جاتی ہیں۔ چپک اور سوزاک کے بعد بھی آنکھیں دکھنے لگ جاتی ہیں۔ بارش کم اور گرمی یا سردی زیادہ ہونے سے بھی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں۔

**علامات**..... آنکھیں دکھتی ہوں۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ آنکھوں سے گید اور کچڑ سا نکلتا ہے۔ پلکیں آپس میں چپک جاتی ہیں۔ سوجن ہو جاتی ہے۔ کانٹا چھبنے کا سادرد ہوتا ہے۔ روشنی ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔

**علاج:-**

- (۱) آنکھیں دکھتی ہوں تو نمک بہت کم کھانا چاہئے۔
- (۲) شکر یا بتاشے کے ساتھ روٹی کھانے سے آنکھ کا دکھنا بند ہو جاتا ہے۔
- (۳) ہلدی پانی میں گھسا کر ہلکا گرم کر کے پلکوں پر لپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
- (۴) انارپس کر آنکھوں پر باندھنے سے آنکھوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۵) ایک گرامی بھٹکڑی، چالیس گرام عرق گلاب ملا کر شیشی میں بھر لیں روزانہ دو قطرے کئی کئی بار آنکھوں میں ڈالنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ رات کو آنکھوں میں ڈالنے سے تراوٹ رہتی ہے۔
- (۶) ہر روز ہاتھو کا ساگ پکا کر کھانے سے آنکھوں کی سرخی اور سوجن دور ہو جاتی ہے۔

**گوہانجنی**

آنکھوں کی پلکوں پر نکلنے والی پھنسیوں کو گوہانجنی کہتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ پھنسیاں بار بار نکلتی رہتی ہیں جب یہ پک جاتی ہیں تو خود بخود پھوٹ جاتی ہیں اور آرام آ جاتا ہے۔

**علاج:-**

- (۱) آنکھ کی پلک پر نکلنے والی پھنسی پر پہلے گرم پانی میں کپڑا بھگو کر سینک کریں پھر ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر سینک کرتے رہنے سے دو ہی دنوں میں یہ مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۲) املی کے بیجوں کی گری پتھر پر گھسا کر لگانے سے ٹھنڈک پہنچتی ہے اور ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- (۳) چھوہارے کی گٹھلی کو پانی میں گھسا کر لگائیں فائدہ ہوگا۔



شب کوری کی بڑی وجہ مریض میں وٹامن اے کی کمی ہوتی ہے۔

شب کوری کے مرض میں سورج غروب ہونے کے بعد مریض کو کم کم نظر آتا ہے جوں جوں رات کا اندھیرا بڑھتا ہے چیزیں نظر آنا بند ہو جاتی ہیں جبکہ دن کو مریض کی نظر ٹھیک کام کرتی ہے۔

علاج:-

- (۱) آم میں وٹامن اے کثرت سے پایا جاتا ہے لہذا یہ اس مرض میں انتہائی مفید ہے۔
- (۲) گاجر کا رس اور دودھ زیادہ پیتے رہنے سے اس مرض کو فائدہ ہوتا ہے۔
- (۳) رات کو سونے سے قبل شہد کا جل کی طرح آنکھوں میں لگانا مفید ہے۔
- (۴) ٹھنڈے پانی میں غوطہ لگا کر پانی میں دیکھتے رہنے سے شب کوری میں فائدہ پہنچتا ہے۔
- (۵) گوار کی پھلیاں اور پتے سبزی کی طرح پکا کر کھانے سے شب کوری کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

موتیا بند

جونہی موتیا بند شروع ہونے لگتا ہے نظر دھندلا نا شروع ہو جاتی ہے۔ ہر چیز دھندلی دکھائی دیتی ہے۔

علاج:-

- (۱) ہری سبزیاں زیادہ کھانے سے موتیا بند رک جاتا ہے۔ ہری سبزیوں کا رس زیادہ سے زیادہ پیئیں۔
- (۲) گاجر کا جوس 310 گرام میں پالک کا رس 125 گرام ملا کر پینے سے موتیا بند دور ہو جاتا ہے۔
- (۳) آنکھوں میں روزانہ ایک ایک بوند شہد ڈالنا موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔
- (۴) دھنیا پیسا ہوا ایک چمچ لے کر ایک پیالہ پانی میں اُبال لیں ٹھنڈا ہونے پر چھان کر پانی آنکھوں میں ڈالیں۔

یقینی فائدہ ہو جائے گا۔

- (۱) گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کرنے سے دانت کے درد میں فائدہ پہنچتا ہے۔
- (۲) لیموں کا رس، سندھا نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر بطور منجن استعمال کرتے رہنے سے نہ صرف درد دور ہو جاتا ہے بلکہ دانت ہلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔
- (۳) نیم کے پتے اُبال کر اس پانی سے غرارے کرنا مفید ہے۔
- (۴) لیموں کے رس میں پانچ لونگ پیس کر ملا لیں یہ رس دانتوں پر ملتے رہنے سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔
- (۵) اجوائن آگ پر ڈال کر درد کرنے والے دانت کو دھونی دینے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔
- (۶) اگر دانت کے درد کی وجہ سردی لگنا ہو تو اورک کے ٹکڑے پر نمک ڈال کر دانتوں کے نیچے رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- (۷) دانتوں میں درد ہو تو مونگ پھلی، پودینہ، پالک، سیب، گاجر، شہد، آلو اور لیموں کا استعمال کریں۔ ان اشیاء کے استعمال سے دانتوں کی تمام تکلیفیں ختم ہو جاتی ہیں۔

## دانتوں میں پانی لگنا، دانت کھٹے ہونا

- (۱) مajo پھل جو پنساری سے مل جاتا ہے اسے پیس لیں روزانہ اس سے منجن کرنے سے دانتوں میں پانی لگنا بند ہو جاتا ہے۔
- (۲) دانتوں سے خون رستا ہو تو دن میں تین بار ٹماٹر کا رس پیتے رہنے سے خون رشنا بند ہو جاتا ہے۔
- (۳) اگر کھٹائی یا کھٹی چیزیں کھانے سے دانت کھٹے ہو گئے ہوں تو ان پر پاس ہوا نمک ملیں، ٹھیک ہو جائیں گے۔
- (۴) دانت کھٹے ہونے کی صورت میں بادام کھانے چاہئیں۔ دانتوں کا کھٹاپن ختم ہو جائے گا۔



## گلا بیٹھنا ، آواز بند ہونا

**وجوہات** ..... زور زور سے بولنا، زیادہ کھانسی، گلے میں زخم، گلے میں سوجن کا آجانا، فالج ہو جانا، گلے کا کینسر ہونا، ایسی وجوہات میں جو آواز کے بند ہونے یا گلا بیٹھنے کا باعث بنتی ہیں اگر گلا زیادہ بیٹھا رہے یا آواز زیادہ بند رہے تو اس کا علاج بہت احتیاط سے کرانا چاہئے ورنہ بہت سے امراض پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

### علاج:-

- (۱) گرم پانی میں تھوڑا سا نمک اور سوکھا دھنیا ملا کر صبح و شام غرارے کریں۔
- (۲) ادراک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے آواز کھل جاتی ہے۔
- (۳) اگر گلا سرد یا کھٹی چیزیں استعمال کرنے سے بیٹھ گیا ہو تو ہر آدھے گھنٹے بعد آدھی چمچی ادراک کا رس پیتے رہنے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۴) ملٹھی کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوستے رہنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

## گلے میں درد

**وجوہات** ..... دوا کھانے سے، سردی لگنے سے، فلو ہونے سے، گرم چیزیں استعمال کرنے سے گلے میں سوجن ہونے سے اکثر گلے میں درد ہونے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں برف اور ٹھنڈے مشروبات استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

### علاج:-

- (۱) گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کرنا مفید ہے۔
- (۲) خشک دھنیا (ثابت) تین تین گھنٹے بعد چبا چبا کر دھنیا کا رس چوستے رہنے سے گلے کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۳) پالک کے پتے 250 گرام دو گلاس پانی میں اُبال کر چھان لیں۔ اس گرم گرم پانی سے غرارے کرنا مفید ہے۔
- (۴) مولی کا رس اور پانی برابر وزن لے کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

## گلا خشک ہونا

- (۱) چھوہارے کی گٹھلی منہ میں رکھنے سے گلے کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔
- (۲) گلا خشک ہو جاتا ہو تو آلو بخارا منہ میں رکھ کر سوچتے رہنا چاہئے۔
- (۳) گلے میں خراش آجائے تو آم اور میٹھی استعمال کریں فائدہ ہوگا۔

اس مرض میں مریض ایک ایک کر بولتا ہے۔

**وجوہات.....** سخت بخار، لقوہ، فالج اور اعصابی کمزوری کے باعث یہ مرض ہو سکتا ہے۔ کبھی زبان کے نیچے رباط کے بڑھ جانے سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ کچلہ کے مرکبات کا زیادہ استعمال بھی یہ مرض پیدا کر سکتا ہے۔

**علاج:-**

- (۱) یہ مرض مغز بادام کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔
- (۲) روزانہ صبح و شام سات عدد مغز بادام مصری کے ساتھ چبا لیں۔

### سکروی (گوشت خورہ)

اس مرض میں مریض کے مسوڑھے پلپلے ہو جاتے ہیں اور ان سے خون اور پیپ بہنے لگتا ہے۔ اس لئے اس مرض کو گوشت خورہ بھی کہا جاتا ہے اور یہ مرض ان لوگوں کو ہوتا ہے جو صرف غلے اور گوشت پر گزارا اوقات کرتے ہیں۔ تازہ سبز ترکاریاں اور پھل ان کو میسر نہیں آتے۔



**علاج:-**

تازہ تحقیق کے مطابق سبز ترکاریوں یا پھلوں کے نہ کھانے سے اس مرض کی پیدائش کا سبب یہ ہے کہ مریض ان چیزوں کے نہ کھانے سے وٹامن سی سے محروم ہو جاتا ہے اور اس وٹامن کے نہ ہونے یا کم ہونے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے لہذا مریض کو ایسی غذائیں دی جائیں جن میں وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔

جو بچے اپنی ماں کے دودھ سے محروم ہو جاتے ہیں اور ان کی پرورش کیلئے تازہ دودھ میسر نہیں آتا تو بازاری خراب دودھ سے ان کی پرورش ہوتی ہے یا ان کو نشاستہ دار شکریلی چیزیں کھلائی جاسکتی ہیں یا ولایت سے آئی ہوئی پیسٹ غذا لیں یا ڈبوں کا خشک کیا ہوا ولایتی دودھ دیا جاتا ہے تو ان کے جسم میں وٹامن سی نہیں پہنچتے۔ وہ اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ بعض ایسے بچوں کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے جو اگرچہ اپنی ماں کا دودھ پیتے ہیں لیکن ان کا دودھ ناقص ہوتا ہے بعض اوقات مدت تک ماں کا دودھ پیتے رہنے سے بچہ اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔



## کن امراض میں کون سی غذائیں مفید ہیں

- ☆ دست کی بیماری میں چاول، دہی چھانچھ، کیلا استعمال کرتے رہنا مفید رہتا ہے۔
- ☆ ایگزیم کا مرض لاحق ہو جائے تو پالک، مولیٰ کے پتے، پیاز، ٹماٹر، امرود اور پیتا زیادہ استعمال کریں۔
- ☆ ريقان ہو جائے تو رس دار پھل، پھلوں کا رس، گنے کا رس اور گلوکوز لیتے رہنا مفید ہے۔
- ☆ بخار کے دوران دودھ، مونگ کی دال کا پانی، منقہ، ساگودانہ اور مسمیٰ استعمال کرتے رہنے سے بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد چار پانچ دن یہی خوراک لیتے رہنا چاہئے۔
- ☆ ٹانسلو بڑھ جائیں یا گلا درد کرتا ہو تو چائے کی پتی پانی میں اُبال کر غرارے کرنے یا نیم گرم پانی میں بھٹکڑی اور نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے کا درد اور ٹانسلو ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
- ☆ چچک نکل آئے تو دودھ، انگور، انار، مسمیٰ اور میٹھے پھل کا کھانا فائدہ مند ہے۔
- ☆ پتھری بن جائے تو موسم گرما میں پیدا ہونے والی سبزیاں اور پھل کھاتے رہنے سے پتھری نکل جاتی ہے۔
- ☆ بلڈ پریشر ہو جائے تو نمک لینے سے نارمل ہو جاتا ہے۔
- ☆ خارش ہو تو لیموں اور چنبیلی کا تیل برابر برابر وزن ملا کر ماش کریں۔ اس سے خشک اور برساتی خارش دُور ہو جاتی ہے۔

## کن امراض میں کون سی غذائیں نقصان دہ ہیں

- ☆ بخار کے دوران تیل میں تلی ہوئی غذائیں، بھاری کھانے، مٹھائی کھانا نقصان دہ ہے۔
- ☆ ایگزیم، درد، خارش، پھوڑے، پھنسیاں نکل آئیں تو تیل کی بنی ہوئی چیزیں، چائے ہرگز استعمال نہ کریں۔
- ☆ آنکھوں کی کمزوری کی صورت میں بنا سہتی گھی کا استعمال نقصان پہنچاتا ہے۔
- ☆ ذیابیطس کی تکلیف میں میٹھی چیزیں، گڑ، چینی اور کیلے کھانا نقصان دہ ہے۔
- ☆ تیزابیت ہو تو اچار نہ کھائیں۔
- ☆ فالج اور لقوہ میں میٹھا کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔
- ☆ جگر خراب ہو تو چینی، چکنائی، بسکٹ اور تیل کی بنی ہوئی چیزیں استعمال نہ کریں۔
- ☆ السر کی صورت میں نارنگی، لیموں اور ترش پھل کے نزدیک بھی نہ جائیں۔
- ☆ زخم ہوں تو نمک کا استعمال کم کر دینا چاہئے۔
- ☆ سانس، دمہ، ٹی بی کے مریضوں کو سگریٹ تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا چاہئے۔
- ☆ ریا ج رہتی ہو تو ٹھنڈی چیزیں، دہی، مولیٰ، کھٹی چیزیں، اچار، املی، ٹماٹر، خنے کی دال، کیلے، چاول اور آڑو استعمال کرنے سے نقصان پہنچتا ہے۔
- ☆ ہائی بلڈ پریشر والے مریض نمک استعمال نہ کریں۔

**وجوہات**..... دائمی نزلہ، گرمی، خشکی، سردی کا لگ جانا نیز بڑھاپے میں رطوبات کی زیادتی کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔

**علامات**..... سینے کی ہڈی کے نیچے خراش ہوتی ہے۔ سانس تنگ ہو کر آتا ہے جس سے بار بار کھانسی آتی ہے۔ رات کو سوتے اور اُٹھتے وقت زور ہوتا ہے۔

**علاج:-**

- (۱) امرود کو آگ میں بھون کر کھانے سے بلغمی کھانسی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- (۲) مونگ ایک حصہ، انکار کے چھلکے دو حصہ ملا کر پیس لیں۔ اس کے چوتھائی چمچ میں آدھا چمچ شہد شامل کر کے روزانہ تین چار بار چائے رہنا مفید ہے۔
- (۳) کالی مرچ پیس کر شہد میں ملا کر صبح نہار منہ چائیں۔ اس سے ضرور فائدہ ہوگا۔
- (۴) سردیوں کے موسم میں کالے تل اور گڑ کے لڈو بنا کر کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

## خشک کھانسی کا علاج

- (۱) خشک کھانسی میں کھجور کا استعمال بڑھا دیں۔
- (۲) بادام منہ میں رکھیں، گلاتر رہے گا اور کھانسی نہ ہوگی۔
- (۳) مکھن اور مصری ملا کر صبح نہار منہ اس کو چائنا خشک کھانسی میں مفید ہے۔



- (۱) اگر گیس کی وجہ سے پیٹ درد ہو تو قلیل مقدار میں دارچینی کا استعمال کریں۔
- (۲) انار کے دانے نکال کر ان پر کالی مرچ پسی ہوئی اور نمک ڈال کر کھانے سے صفاوی پیٹ درد کو خاص طور پر مفید ہے۔
- (۳) سوٹھ پسی ہوئی تین گرام اور قدرے نمک ملا کر گرم پانی سے پھانک لیں پیٹ کا درد جاتا رہے گا۔
- (۴) اگر بھوک کی وجہ سے پیٹ درد ہو تو مریض کو چھاپھ پلائیں، درد ختم ہو جائے گا۔
- (۵) جب کسی چیز کے کھانے سے پیٹ درد ہو تو مریض کو چند دن شہد دیتے رہنے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔
- (۶) چائے جیسے گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے گیس اور پیٹ کا درد دور ہو جائے گا۔

## پیٹ کا بھاری پن اور ڈکاریں آنا

- (۱) لیموں کے رس میں سونف بھگو دیں ہر بار کھانا کھانے کے بعد یہ بھیگی ہوئی سونف کھانے سے پیٹ کا بھاری پن ختم ہو جاتا ہے۔
- (۲) زیرہ ایک چمچ بھون کر پیس لیں اس میں ایک چمچ شہد ملا دیں ہر کھانے کے بعد چاٹ لینے سے ڈکاریں بند ہو جاتی ہیں۔
- (۳) ہر بار کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ کھا لینے سے پیٹ کی ہوا ٹھیک رہتی ہے۔
- (۴) لوگ پانچ عدد پیس کر اُلتے ہوئے آدھی پیالی پانی میں ڈال کر ٹھنڈا کر کے پی لینے سے گیس خارج ہو جاتی ہے۔
- یہ پانی دن میں تین مرتبہ پینا مفید رہتا ہے۔
- (۵) سیب کا رس پینے سے اعضائے ہضم پر پتلی تہہ چڑھ جاتی ہے۔ یہ تہہ ان اعضاء کو بدبو اور انفیکشن سے بچاتی ہے اور گیس پیدا نہیں ہوتی۔

- (۶) امروہ ایسا پھل ہے جس کے کھانے سے گیس کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے مگر نرم گداز نمک لگا کر استعمال کرنا چاہئے۔
- (۷) بچوں کو پیٹ کی بیماریوں میں روزانہ سیب کھلائیں۔ بہت زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔
- (۸) دس عدد کالی مرچ پیس کر گرم پانی میں ملائیں اور لیموں کا رس نچوڑ کر بھی شامل کر لیں۔ صبح و شام استعمال کریں۔
- (۹) اجوائن چھ گرام سیاہ نمک ڈیڑھ گرام ملا کر گرم پانی سے پھانک لینے سے پیٹ کی ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

**وجوہات.....** گرم مصالح اور غذاؤں کا کثرت کے ساتھ استعمال، قبض، بد ہضمی، تیزابیت کی زیادتی وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

**علاج:-**

- (۱) مکھن میں کافور ملا کر روزانہ چار مرتبہ چھالوں پر لگا کر رال باہر گراتے رہیں، پھر کلی کر لیں۔
- (۲) رات کو سونے سے قبل پسی ہوئی ہرڑ ایک چمچہ گرم دودھ یا گرم پانی سے پھانک لیں، چھالے ختم ہو جائیں گے۔
- (۳) لیموں کا رس گرم پانی میں نچوڑ کر غرارے کرنے سے منہ کے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔
- (۴) پھٹکڑی پانی میں ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں۔ اس پانی سے غرارے کریں۔
- (۵) مہندی کے پتے پانی میں بھگور کر رکھ دیں۔ دو تین گھنٹے بعد چھان کر اس پانی سے غرارے کرنا چھالوں کو ٹھیک کرتا ہے۔
- (۶) چنبیلی کے پتے منہ میں چبا کر رکھیں دو تین منٹ بعد انہیں تھوک دیں، فائدہ ہوگا۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

**منہ کی بدبو**

- (۱) زیرہ بھون کر کھاتے رہنے سے بدبودور ہو جاتی ہے۔
- (۲) تازہ پانی میں لیموں کا رس نچوڑ کر غرارے کرنا مفید ہے۔
- (۳) الائچی اور ملٹھی چباتے رہنے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔
- (۴) تلسی کے پتے کھانا کھانے کے بعد چبانامنہ کی بدبودور کرتے ہیں۔
- (۵) منہ کی بدبو کی سب سے بڑی وجہ دانت صاف نہ ہونا اور قبض ہے۔ اس طرف خاص توجہ دیں۔



**وجوہات**..... قابض و ثقیل چیزیں کثرت سے کھانا، چائے، حقہ، افیون، عصبی امراض، جسمانی طور سے اور کابل رہنا وغیرہ اس کے امراض ہیں۔

**علاج:-**

- (۱) روزانہ چھ گلاس پانی پینا۔
- (۲) صبح و شام پیٹ پر سروسوں کے تیل کی مالش کرنا۔
- (۳) دودھ گرم کر کے اس میں گھی ملا کر پینا مفید ہے۔
- (۴) زیادہ سے زیادہ لسی (چھاچھ) پینا مفید ہے۔
- (۵) پختہ خربوزے کھانا قبض دور کرنے کا عمدہ علاج ہے۔
- (۶) پانچ خشک انجیر دودھ میں اُبال کر رات کو سونے سے قبل کھانا قبض کا علاج ہے۔
- (۷) رات سونے سے قبل دو چمچ ارنڈ کا تیل پی لینے سے قبض باقی نہیں رہتی۔
- (۸) چند دن متواتر تربوز کھاتے رہنے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔
- (۹) قبض کی شکایت ہو تو پختہ پپیتہ استعمال کریں۔
- (۱۰) سیب ایک دو عدد چھلکے سمیت صبح نہار منہ کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔
- (۱۱) ہر قسم کے پھلوں اور سلاڈ کا استعمال قبض میں مفید ہے۔

یہ آنتوں کا ایک تکلیف دہ مرض ہے جس میں مریض کو بار بار رفع حاجت کی تکلیف پیش آتی ہے۔ اس کی وجہ آنتوں میں سوزش یا کسی خراش دار چیز کی موجودگی ہے۔

**وجوہات.....** سڑی باسی، دیر ہضم غذاؤں کے کھانے، بار بار جلاب لینے کسی غلیظ لیسدار یا خشک سدوں کا آنتوں میں پیدا ہونا نیز آنتوں کا ورم اور سوزش وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

**علاج:-**

- (۱) پیچش کی تکلیف میں چاول عمدہ غذا ثابت ہوتے ہیں۔
  - (۲) تیز پتی کی چائے بغیر دودھ چینی ملائے پینی چاہئے۔
  - (۳) کچے انڈوں کی سفیدی نہار منہ نگل لینی چاہئے۔
  - (۴) جامن کی گٹھلی 20 گرام پانی میں پیس کر صبح و شام پلائیں۔
  - (۵) بیر کھانے سے آنتوں کے زخم اور خونی پیچش شفا یاب ہو جاتی ہے۔
  - (۶) پیچش میں بھنڈی کی سبزی مفید رہتی ہے۔ اس سے آنتوں کی خراش دور ہو جاتی ہے۔
  - (۷) گنے کے رس میں انار کا رس شامل کر کے پیتے رہنے سے خونی پیچش کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔
  - (۸) لسی (چھاچھ) کے ساتھ زیرہ سفید بھون کر باریک پیس کر لینے سے ایک چمچ زیرہ اور ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے پیچش کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
  - (۹) 15 گرام انار کے چھلکوں میں لوگ ملا کر پیس لیں دونوں کو ایک گلاس پانی میں خوب اُبال کر چھان لیں۔ آدھا آدھا کپ روزانہ تین بار پینا موثر رہتا ہے۔
  - (۱۰) آم کی گٹھلی پیس کر چھاچھ (لسی) میں ملا کر استعمال کرنے سے خونی پیچش میں افاقہ ہو جاتا ہے۔
  - (۱۱) پیچش کے مرض میں درج ذیل پھلوں کا باقاعدہ استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔
- سیب، انجیر، لیموں، کیلا، آملہ، چکوترا، انار، مٹھی، دہی، چاول، منقہ کے بیج پیس کر استعمال کریں، نہایت عمدہ علاج ہے۔



- (۱) مولیٰ کے چار پتے کھالیں، ہجکی بند ہو جائے گی۔
- (۲) پرانا گڑ اور سوٹھ ملا کر پیس لیں اسے سوٹھنے سے ہجکی رُک جاتی ہے۔
- (۳) سوٹھی پانی میں گھسا کر سوٹھنا ہجکی کو بند کر دیتا ہے۔
- (۴) پیاز کاٹ کر اس پر نمک چھڑک کر کھانے سے ہجکی بند ہو جاتی ہے۔
- (۵) پودینے کے پتوں پر چینی ڈال کر چبالیں، ہجکی میں موثر ہے۔
- (۶) جب ہجکی آرہی ہو تو گرم گرم دودھ پینا چاہئے۔
- (۷) جتنی زیادہ دیر سانس روک سکیں، روکے رکھیں، ہجکی رُک جائے گی۔

## نکسیر

- (۱) انار کا رس نکال کر ناک میں ٹپکانے سے ناک سے خون کا گرنا جاتا رہتا ہے۔
- (۲) صبح خالی پیٹ ناریل کھاتے رہنے سے نکسیر آنا بند ہو جاتی ہے۔
- (۳) زیادہ نکسیر آتی ہو تو رات کو خشک آٹے پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو اس پانی سے سردھوئیں، یہ عمل چند دن کرتے رہنے سے ناک سے نکسیر گرنا بند ہو جائے گا۔ نیز آٹے کا مربہ کھائیں۔
- (۴) انگور شیریں کا رس ناک سے کھینچنے سے خون کا گرنا بند ہو جائے گا۔
- (۵) سبز دھنیا کا رس نکال کر سوٹھانے اور پتیوں کا سر پر لیپ کرنے سے گرمی کی وجہ سے ناک سے گرنے والا خون رُک جاتا ہے۔
- (۶) سفید کنول کے خشک پھول 50 گرام اور مصری 50 گرام ملا کر پیس لیں، گرم دودھ کے ساتھ صبح و شام ایک ایک چمچ پھانک لیں۔ یہ علاج کم از کم ایک ہفتہ کرتے رہنے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

- ☆ سرخ مرچ کا زیادہ استعمال۔
- ☆ تیل اور تیل میں تلی ہوئی اشیاء کا استعمال۔
- ☆ زیادہ تیز مصالحے اور چٹ پٹی غذا کا کثرت سے استعمال۔
- ☆ قبض شدید اور جگر کی خرابی وغیرہ۔

- (۱) کچی مولی کھانے سے بواسیری خون گرنا بند ہو جاتا ہے۔
- (۲) کثرت سے پیاز استعمال کرنا خونی و بادی بواسیر میں مفید ہے۔
- (۳) ایک چمچ کریلے کے رس میں شکر ملا کر پینے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔
- (۴) کچے پیسے کی سبزی پکا کر کھانے سے خونی بواسیر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔
- (۵) مولی کا رس ایک کپ لے کر اس میں ایک چمچ دیسی گھی ملا کر صبح و شام پینے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔
- (۶) دھنیا کے رس میں مصری ملا کر پینا خونی بواسیر ختم کرتا ہے۔
- (۷) دانہ میتھی کو دودھ میں اُبال کر یا کاڑھا بنا کر پینے سے بواسیر کا خون گرنا بند ہو جاتا ہے۔

## خشک یا بادی بواسیر

- (۱) چند دن امرود کھاتے رہنے سے بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- (۲) چند رکھاتے رہنے سے بواسیر کے سے جھڑ جاتے ہیں۔
- (۳) روزانہ چولائی کا ساگ پکا کر کھانا بواسیر کی حالت میں اچھا علاج ہے۔
- (۴) لوکی کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے چند ہی دنوں میں بواسیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- (۵) آدھا چمچ ہرڈ کا چورن دن میں دو بار کھانے کے بعد گرم پانی سے پھانک لیں۔
- (۶) زیتون کا تیل اور لیموں کا رس ہموزن لے کر اس میں پانچ گرام گلیسرین ملا کر سرنج کے ذریعے رات کو سونے سے قبل مقعد میں داخل کرتے رہنے سے جلن اور درد ختم ہو جاتا ہے۔ سے چھوٹے ہو جاتے ہیں۔



صفراء کی زیادتی، شراب کا کثرت سے استعمال، مرطوب غذاؤں کی زیادتی سے بلغم پیدا ہو کر اس میں ضعف پیدا ہو جاتا ہے۔ مباشرت یا شدید محنت اور دھوپ میں چل کر آنے کے فوراً بعد پانی پی لینا، برف کا کثرت استعمال وغیرہ اس کی وجوہات ہیں۔

علاج:-

- (۱) سیب کھانے سے جگر کو تقویت پہنچتی ہے۔ جگر کے امراض میں سیب زیادہ استعمال کریں۔
- (۲) جگر کے مریضوں کو گاجر زیادہ استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
- (۳) لوکی کو آگ پر سینک کر بھرتہ بنا کر اس کا رس نکالیں۔ اس میں مصری ملا کر پینا جگر کے امراض میں بہت مفید ہے۔
- (۴) خربوزے کھاتے رہنے سے جگر کی سو جن ختم ہو جاتی ہے۔
- (۵) اجوائن 15 گرام مٹی کے کورے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں۔ دن بھر کمرے میں اور رات کو گھر کے صحن میں ایسی جگہ رکھیں جہاں اوس پڑتی رہے۔ اگلی صبح چھان کر پانی پی لیں۔ یہ نسخہ پندرہ دن متواتر استعمال کریں۔ اس سے مریض کو بھوک بھی لگے گی اور بڑھا ہوا جگر بھی ٹھیک ہو جائے گا۔
- (۶) چھوٹے بچے جن کا جگر خراب ہو انہیں پیتا کھلائیں۔ اس سے ان کا پیٹ صاف رہے گا اور جگر کو طاقت ملے گی۔
- (۷) کریلا کا رس آدھا چمچ روزانہ دینے سے تین سے آٹھ برس کے بچوں کا جگر ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۸) انگور، جامن، آم، ٹماٹر کے استعمال سے جگر کی بے قاعدگیاں ختم ہو جاتی ہیں جبکہ جگر کے سکڑنے میں پیتا بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ لوکی، چقندر، بھتوا اور لسی (چھاچھ) جگر کے امراض کو درست کرتے ہیں۔

**احتیاط.....** جگر کے مریضوں کو گھی اور چینی بہت کم استعمال کرنا چاہئے۔ تیل یا گھی میں تلی ہوئی اشیاء، چائے، کافی، تیز مصالحے اور تمباکو نوشی سے جس قدر پرہیز ہو سکے بہتر ہے جبکہ پھلوں کا رس، بنریاں، ترش پھل نارنگی، مسمی، اروی، گاجر، کشمش، کھجور، آم، شہد اور چقندر زیادہ استعمال کرنی چاہئے۔

(۱) گنڈیریاں کثرت کے ساتھ چوسیں۔

(۲) مولیٰ کے پتے لے کر عرق نکالیں۔ جوان آدمی کیلئے آدھ سیر عرق روزانہ کافی ہے اور اس میں موٹی شکر کے دانے اس قدر ملائیں کہ میٹھا ہو جائے۔ اب اس کو باریک لمبل کے کپڑے سے چھان لیں۔ بس پلاتے ہی مریض کو اس قدر فرحت ہوگی کہ وہ خود کہہ اٹھے گا کہ مجھے فائدہ ہو گیا۔ بھوک اچھی طرح لگے گی، دست بھی آئیں گے یہاں تک کہ سات روز میں مرض کا نام و نشان باقی نہ رہے گا۔

(۳) مولیٰ کے پتوں کو سونگھانے سے بھی آرام آنا شروع ہو جاتا ہے۔

(۴) اٹلی اور آلو بخارا اور زرشک کا جو شانہ بھی اس مرض میں مفید ہے۔

## تلی کا بڑھ جانا

(۱) مولیٰ کے سبز پتوں کا پانی بقدر آدھ پاؤ نکال کر روزانہ صبح کے وقت پلایا کریں۔ روزانہ ایک دست آیا کرے گا اور چند روز میں تلی کا ورم دور ہو جائے گا۔

(۲) انجیر پانچ عدد روزانہ کھلائیں۔ بہتر یہ ہے کہ رات سرکہ میں بھگو کر روزانہ دو یا تین انجیر کھالیا کریں۔

(۳) عمدہ مولیٰ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ان میں سرکہ دو حصہ اور رائی و نمک و مرچ ڈال کر بدستور اچار تیار کریں اور روزانہ صبح و شام چند ٹکڑے تلی کے بیمار کو کھلایا کریں، بڑی ہی مفید دوا ہے۔

(۴) مولیٰ کے بیج 3 گرام سرکہ میں پیس کر ملائیں اور روزانہ چٹایا کریں، چند روز میں فائدہ ہوگا۔

## پسلی کا درد

(۱) گرم پانی جتنا پی سکیں کھانا کھانے کے بعد پیتے رہنے سے پسلیوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

(۲) خالص سندور شہد میں ملا کر درد کی جگہ پر چپکا دیں اور سینک کریں، درد دور ہو جائے گا۔

(۳) سوٹھ 30 گرام پیس کر آدھے کلو پانی میں اُبالیں ٹھنڈا ہونے پر چھان کر کم از کم چار بار پینے سے پسلی کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۴) 100 گرام میتھی تو لے پر آدھا کچا آدھا بھونا ہوا کر لیں۔ اس میں 25 گرام کالا نمک دوچھ گرم پانی کے ساتھ دن میں

دو مرتبہ پھا نکتے رہنے سے کئی قسم کے درد دور ہو جاتے ہیں۔ ان کو پھا نکتے سے پیٹ میں ہوا بھی پیدا نہیں ہوتی۔



- (۱) گھٹنوں کا درد نیا ہو یا پرانا موٹھ کے لڈو بنا کر کھائیں، درد دور ہو جائے گا۔
- (۲) لہسن ایک پوتھیا چھیل کر صاف کریں اور گائے کے دو سیر دودھ میں پکائیں جب دودھ اچھی طرح جذب ہو جائے تب گھی میں اس قدر بھونیں کہ سرخ ہو جائے پھر دو سیر کھانڈ ملا کر حلوہ بنالیں تیار ہے۔
- (۳) لہسن کو سروسوں کے تیل میں پکا کر صاف کریں اور اس کی مالش کریں، یہ بھی اس مرض میں مفید ہے۔
- (۴) گھٹنوں کی بلغھی سو جن ہو تو کچے آلو پیس کر لیپ کرتے رہنے سے دور ہو جاتا ہے۔

## کمر کا درد

- (۱) چھو ہارے کھانے سے کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۲) ادراک کارس اور گھی ملا کر پینے سے کمر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۳) میتھی کی سبزی بنا کر پکائیں کمر کا درد جاتا رہے گا۔
- (۴) لیموں کارس ایک چمچ لہسن کارس ایک چمچ پانی دو چمچ لے کر آپس میں ملا دیں۔ یہ ایک خوراک ہے صبح و شام استعمال کریں۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

## پہلہری کا مرض

- (۱) روزانہ چھاچھ (لسی) پینا سفید داغوں میں فائدہ مند ہے۔
- (۲) اخروٹ کھاتے رہنے سے سفید داغ ختم ہو جاتے ہیں۔
- (۳) چنے کی روٹی بغیر نمک ملائے کھانے سے اس مرض میں فائدہ مند ہے۔
- (۴) لہسن کارس نکال کر اس میں ہرڑ پیس کر ملا دیں سفید داغوں پر لیپ کرنے سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔
- (۵) تلسی کا تیل سفید داغوں پر لگانا مفید ہے۔
- (۶) نیم کے پتے نمولی اور پھول ہموزن پیس کر روزانہ ایک چمچ پھانک لینے سے سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔
- (۷) اڑد پانی میں پیس کر متواتر چار ماہ تک داغوں پر لگاتے رہنے سے داغ مٹ جاتے ہیں۔
- (۸) ہلدی 125 گرام، سپرٹ 500 گرام ملا کر کسی شیشی میں بھر کر کارک لگا کر دھوپ میں رکھ لیں روزانہ تین چار بار شیشی کو ہلاتے رہیں پھر چھان کر یہ مکسچر دن میں تین بار داغوں پر لگانا مفید ہے۔

## وہ غذائیں جو ایک ساتھ نہ کھائی جائیں

مختلف نوعیت کی غذائیں مثلاً مچھلی کے بعد دودھ نہیں پینا چاہئے، ترشی کے ساتھ بھی دودھ کا استعمال ممنوع ہے۔ دودھ اور دہی کی لسی کو ملا کر استعمال کرنا بھی خطرناک ہے۔ چاولوں کے اوپر سے سر کا استعمال نہ کرنا چاہئے۔ حلیم کے اوپر سے انار کا استعمال بھی مناسب نہیں اور نہ جانوروں کے سری پائے کے اوپر سے انگور کا استعمال کرنا چاہئے۔ خربوزہ کھا کر دودھ پینا بیماری کو دعوت دینا ہے۔

چاول کھانے کے بعد تربوز نہیں کھانا چاہئے۔ اسی طرح مولی، دہی اور پنیر ایک ساتھ کھانا منع ہے۔ لہسن، شہد اور خربوزہ بھی ایک ساتھ نہ کھائیں اور نہ ہی تربوز کھانے کے فوراً بعد پانی پینا چاہئے۔ کیلے کے ساتھ لسی پی لینے سے معدہ میں گڑ بڑ اور ہضم کی تکلیف ہو سکتی ہے۔



- (۱) خارش والی جگہ پر اجوائن پس کر لپ کرتے رہیں چند دنوں میں خارش بند ہو جاتی ہے۔
- (۲) لہسن کو تیل میں اُبال کر مالش کریں، خارش ختم ہو جائے گی۔
- (۳) چنبیلی کے تیل میں ہموزن لیموں کا رس ملا کر مالش کرنا خشک خارش میں مفید ہے۔
- (۴) ناریل کے تیل دو چمچ میں ایک چمچ ٹماٹر کا رس ملا کر مالش کرنے کے بعد گرم پانی سے غسل کرنا مفید ہے۔
- (۵) زیرہ پانی میں اُبال کر اس پانی سے غسل کرنے سے پت اور خارش دور ہو جاتی ہے۔
- (۶) نیم کے پتے کا رس بقدر 25 گرام صبح نہار منہ پینے سے خون صاف ہو جاتا ہے۔
- (۷) اڑکی دال دہی میں پس کر لگانے سے خارش ختم ہو جاتی ہے۔
- (۸) خارش اگر تولیدی اعضاء پر ہو تو گرم پانی میں بھٹکڑی ملا کر دھونا فائدہ مند ہے۔
- (۹) کافور 10 گرام، ناریل کا تیل 100 گرام ملا کر متاثرہ حصوں پر لگانا مفید ہے۔
- (۱۰) جن مریضوں کے خون میں خرابی ہو انہیں چینی کے بجائے گڑ کی چائے، دودھ، لسی پلائیں گڑ کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے اور خارش دور ہو جاتی ہے۔

# پیشاب کے امراض

## پیشاب میں جلن

- (۱) جو ایک پیالی ایک کلو پانی میں اُبال لیں۔ چھان کر یہ پانی پینے سے جلن میں فائدہ ہوتا ہے۔
- (۲) مکئی کے تازہ بھٹوں کو پانی میں اُبال لیں پھر اس میں مصری ملا کر پی لیں۔ جلن کا نام و نشان مٹ جائے گا۔
- (۳) تلسی کے پتے چباتے رہنے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔
- (۴) اسپنول پانی میں بھگو کر اس میں دیسی چینی ڈال کر پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔
- (۵) دھنیا خشک اور آملہ کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پیس کر مصری ملائیں اور پی لیں، بہت فائدہ مند ہے۔
- (۶) کچے دودھ میں پانی ملا کر (لسی بنا کر) پینے سے پیشاب میں جلن ختم ہو جاتی ہے۔
- (۷) بھنڈی اور کدو کی سبزی پکا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔
- (۸) تربوز کا گودا رات کو اوس میں رکھ دیں۔ صبح اس کا رس نکال کر چینی ملائیں اور پی لیں، فائدہ ہوگا۔
- (۹) پیشاب میں جلن ہونے کی صورت میں پھول گو بھی استعمال کرنا مفید ہے۔
- (۱۰) کتیرا گوند رات کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں صبح شکر یا چینی ملا کر پی لیں، جلن دور ہو جائے گی۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

## پیشاب کا زیادہ آنا

- (۱) تل اور گڑ ہموزن لے کر چھوٹے چھوٹے لڈو بنالیں، روزانہ ایک دو لڈو کھانا مفید ہے۔
- (۲) تل اور اجوائن ملا کر کھانے سے زیادہ پیشاب آنا ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۳) سب رات کو کھانے سے بار بار پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔
- (۴) جن بوڑھوں کو بار بار پیشاب آتا ہو انہیں چاہئے کہ وہ دن میں دو بار چھوہارے کھائیں اور رات کو چھوہارے کھا کر دودھ پی لیں۔
- (۵) مسور کی دال پکا کر کھائیں فائدہ ہوگا۔
- (۶) پالک کا ساگ پکا کر کھانے سے رات کو بار بار پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔
- (۷) انار کے چھلکے پانچ گرام پانی سے پھانک لینے سے بار بار پیشاب آنا یا زیادہ پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔
- (۸) چائے کا زیادہ استعمال کرنے سے پیشاب بار بار آتا ہے لہذا جن کو پیشاب زیادہ آتا ہو وہ چائے کا استعمال بند کر دیں۔



## پیشاب کا رک جانا

- (۱) دو اونس مولیٰ کارس (ایک خوراک) پلانے سے گردوں کی خرابی کی وجہ سے نہ بننے والا پیشاب بننا شروع ہو جاتا ہے۔
- (۲) ایک شلغم اور ایک مولیٰ ملا کر کچی کھانے سے پیشاب کا رک رک کر آنا ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۳) گرم گرم دودھ میں گڑ ملا کر روزانہ دو بار پینے سے جہاں مٹانے کے امراض کا خاتمہ ہوتا ہے وہاں پیشاب صاف اور کھل کر آنے کے ساتھ ساتھ پیشاب کی رکاوٹ بھی دور ہو جاتی ہے۔
- (۴) زیرہ اور چینی برابر برابر لے کر پیس لیں دو چمچ کی خوراک روزانہ تین بار پانی سے پھانک لینے سے رککا ہوا پیشاب ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۵) خر بوزہ کے بیج کو باریک کوٹ کر رکھ لیں دو گرام پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے پیشاب کھل کر آ جاتا ہے۔

# گردوں کے امراض

علاج:-

- (۱) آلو ایسی سبزی ہے جس میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ گردوں سے متعلق بیماریاں آلو کھانے سے دور ہو جاتی ہیں۔
- (۲) پیشاب کرتے ہوئے جلن یا درد ہوتا ہو تو مولیٰ کارس آدھا گلاس پینا مفید ہے۔
- (۳) گردوں کی بیماریاں شہد کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
- (۴) صبح خالی پیٹ پھلوں کا رس پینے سے گردے تندرست رہتے ہیں۔
- (۵) گاجر کے بیج دو چمچ ایک گلاس پانی میں ابال کر پینے سے پیشاب زیادہ آتا ہے۔
- (۶) ایک یا دو نارنگیوں کا رس صبح ناشتے سے پہلے پینا مفید ہے۔
- (۷) انگور یا سیب کا رس گردوں کو بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔
- (۸) گردوں پر سوجن ہو تو تربوز کھائیں، سوجن ختم ہو جائے گی۔
- (۹) اروی کھانے سے گردوں کی کمزوری اور گردوں کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔
- (۱۰) گاجر اور کلثمی یا گاجر اور شلغم کا رس ملا کر پینا گردوں کے امراض کو ٹھیک کرتا ہے۔
- (۱۱) گردوں کی سوزش پاک جوار گنے استعمال کرنے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- (۱۲) گردوں کی بے قاعدگی کو کیلا، شتور، انگور اور چھند رکھانے سے باقاعدہ بنایا جاسکتا ہے۔
- (۱۳) گردے ناکارہ ہو چکے ہوں تو کیلا کا استعمال کرنا مفید ہے۔



**وجوہات.....** روزمرہ غذا میں آکسلیٹ، کیلشیم، فاسفیٹ اور پیورین کا کثرت سے استعمال پتھری کا باعث بنتا ہے۔ یہ عناصر چھلکوں والے اناجوں، ساگ، ہنریوں اور دودھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ گردوں کے مریضوں کو ان چیزوں کا استعمال کم سے کم کرنا چاہئے۔

**علامات.....** گردوں میں پتھری ہو تو گردوں اور کمر میں شدید درد رہتا ہے۔ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ مریض تڑپنے لگ جاتا ہے۔ پیشاب رک رک کر جلن کے ساتھ آتا ہے۔ کبھی کبھی پیشاب میں خون بھی آتا ہے۔

**علاج:-**

- (۱) کر یا استعمال کرنے سے گردے اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ ٹوٹ کر پیشاب کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔
- (۲) چولائی کا ساگ ہر روز کھانے سے پتھری پکھل جاتی ہے۔
- (۳) پیاز کے رس میں چینی ملا کر شربت بنالیں۔ اسے استعمال کرنے سے پتھری ٹوٹ جاتی ہے۔
- (۴) خربوزے زیادہ استعمال کریں۔
- (۵) گاجر، چقندر، کھیرے کا رس 50 - 50 ملا کر پینا مفید ہے۔
- (۶) مولی کے بیج 35 گرام آدھے کلو پانی میں خوب اُبالیں جب نصف پانی رہ جائے تو چھان کر پیئیں۔ چند دن یہ پانی پیتے رہنے سے پتھری خواہ گردوں میں ہو یا مثانہ میں گھل کر باہر نکل آتی ہے۔
- (۷) چنے کی دال رات کو پانی میں بھگو دیں صبح دال میں شہد ملا کر کھالیں۔
- (۸) جو کے آٹے کی روٹی اور اس کے ستوا استعمال کرنے سے پتھری پکھلنے لگ جاتی ہے۔
- (۹) سیب کا رس پیتے رہنے سے پتھریاں بنتا بند ہو جاتی ہیں۔
- (۱۰) مکئی کے بھٹے اور جو الگ الگ جلا کر راکھ کر لیں۔ دونوں کو پیس کر الگ الگ شیشیوں میں بھر کر نشان لگالیں تاکہ پتا چلے کہ مکئی کی راکھ کون سی ہے اور جو کی راکھ کون سی ہے۔ صبح کے وقت مکئی کی راکھ دو چھ ایک پیالہ پانی میں حل کر کے چھان لیں۔ یہ پانی پینے سے پتھری گھل گھل کر ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب صاف ہو کر آتا ہے۔ شام کے وقت دو چھ جو کی راکھ ایک کپ پانی میں حل کر کے چھان لیں یہ پانی پینے سے بہت فائدہ ہوگا۔

# گردوں کا درد

علاج:-

(۱) انگور کی بیل کے پتے 30 گرام پیس کر پانی میں ملا کر چھان لیں۔ تھوڑا سا نمک ملا کر پینے سے گردوں کا درد چاہے جتنا شدید ہو ختم ہو جاتا ہے۔

(۲) لوکی کے ٹکڑے کر کے گرم کر لیں درد والی جگہ پر پیس کر لیپ کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

(۳) لوکی کے ٹکڑے گرم کر کے رس نکال لیں درد والی جگہ پر رس سے مالش کریں فائدہ ہوگا۔



**وجوہات.....** شوگر کی سب سے بڑی اور مشہور وجہ جسم میں 'انسولین' کی کمی ہوتی ہے۔ یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے لہذا کئی سالوں تک مریض کو اس کا علم ہی نہیں ہوتا۔ زیادہ میٹھی چیزیں جیسے چینی، مصری، میٹھے پھلوں کا زیادہ استعمال، چاول اور میدہ سے بنی ہوئی چیزیں بھی اس مرض کی وجہ بن سکتی ہیں۔

**علامات.....** شوگر کے مریض کو بار بار پیشاب آتا ہے، مریض کو پیاس زیادہ اور بھوک بھی زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ کمزوری اور گھبراہٹ ہونے لگتی ہے، سر میں درد اور قبض ہو جاتی ہے، جلد خشک ہو جاتی ہے اگر کہیں زخم آجائے تو جلدی نہیں بھرتا، جسم پر خارش رہتی ہے۔

### علاج:-

- (۱) زیادہ پیاس کی صورت میں پانی میں لیموں کا رس نہچوڑ کر پلائیں۔
- (۲) زیادہ ٹماٹر استعمال کریں۔ اس سے پیشاب میں شوگر آنا بند ہو جاتی ہے۔
- (۳) کریلے اور جامن کی گٹھلیاں ہموزن لے کر خشک کر لیں صبح و شام ایک ایک چمچ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
- (۴) 15 گرام کریلے کا رس 100 گرام پانی میں ملا کر تین ماہ تک پلانا باعثِ شفاء ہے۔
- (۵) آدھے لیٹر پانی میں 200 گرام کریلے اُبال لیں جب ایک چوتھائی پانی رہ جائے تو چھان کر پی لیں۔
- (۶) چنے کی روٹی متواتر دس دن تک کھاتے رہنے سے پیشاب میں شوگر آنا بند ہو جاتی ہے۔
- (۷) 60 گرام دانہ میتھی ایک گلاس پانی میں بارہ گھنٹے تک بھگوئے رکھنے کے بعد چھان کر روزانہ دو بار متواتر چالیس دن تک پیتے رہنے سے شوگر کا مرض بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ سبز میتھی بطور سبزی پکا کر کھانا فائدہ پہنچاتا ہے۔
- (۸) پیشاب زیادہ آنے اور پیاس لگنے کی صورت میں آٹھ گرام ہلدی پوڈر پانی میں حل کر کے دن میں دو بار لیں۔
- (۹) کاجو، مونگ پھلی اور اخروٹ کو پانی میں بھگو کر کھلائیں۔
- (۱۰) تازہ آلو لیکر اس میں شہد ملا کر پینا مفید ہے۔

**احتیاط.....** نشاستہ دار چیزوں سے دور رہیں۔ پھلوں میں آلوچہ، خوبانی، سیاہ شہتوت، لوکاٹ، جامن، لیموں اور فالہ کھلا سکتے ہیں۔

زیادہ سے زیادہ سیر اور ورزش کرنی چاہئے۔

- (۱) چلغوزے پندرہ عدد روزانہ کھاتے رہنے سے مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- (۲) شہد اور دودھ ملا کر پینے سے قوت جسمانی اور مادہ تولید میں اضافہ ہوتا ہے۔
- (۳) چھوہارے دودھ میں بھگو کر کھانے سے سرعت انزال کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور مادہ تولید بھی گاڑھا ہو جاتا ہے۔
- (۴) آم کارس دو تین ماہ پیتے رہنے سے قوت مردی بڑھ جاتی ہے۔
- (۵) ناریل کھاتے رہنے سے مادہ تولید گاڑھا ہوتا ہے، جنسی خواہش بڑھتی ہے۔
- (۶) بادام پانچ عدد ایک چھپو دیسی گھی گرم دودھ میں ملا کر جماع کے بعد پینے سے طاقت حاصل ہوتی ہے۔
- (۷) نامردی کی شکایت دور کرنے کیلئے سردیوں میں دورتی کیسر دودھ میں ملا کر پیئیں، چند دنوں کا استعمال ہی کا یا پلٹ دے گا۔
- (۸) دیسی گھی دس گرام کے ساتھ ایک کیلا صبح ناشتہ کے طور پر کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے قوت مردی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- (۹) انڈے کی زردی دو عدد کھا کر اوپر سے دودھ آدھا کلو پیئیں۔ روزانہ اس کا استعمال مفید ہے۔



- (۱) جامن کی گٹھلی کا چورن بقدر چار صبح و شام پانی سے پھانک لینے سے احتلام بند ہو جاتا ہے۔
- (۲) دھنیا پیس کر مصری ملائیں روزانہ ٹھنڈے پانی سے پھانک لیں احتلام کے ساتھ ساتھ پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔
- (۳) انار کے چھلکے پسے ہوئے پانچ گرام صبح و شام پانی سے لینا احتلام میں فائدہ پہنچاتا ہے۔
- (۴) احتلام کا سب سے بہتر اور آسان علاج یہ ہے کہ رات گرم دودھ نہ پیئیں۔ چت سیدھے نہ لیٹیں، سونے سے قبل منہ ہاتھ دھولیا کریں، صبح جلدی اٹھ جایا کریں، اگر نیم گرم دودھ پینا ہو تو سونے سے تین گھنٹے پہلے پی لیا کریں۔ اپنے خیالات نیک رکھیں اور برے دوستوں سے بچیں۔

- (۱) بھنے ہوئے چنے اور بادام کی گری ہموزن مقدار میں کھا کر اوپر سے دودھ پی لینے سے جہاں مادہ تولید گاڑھا ہوتا ہے وہاں رکاوٹ بھی ہوتی ہے۔
- (۲) بادام کی گردی چھ عدد، کالی مرچ چھ عدد، سوٹھ دو گرام میں ذائقہ کے مطابق مصری ملا لیں، اس کو کھانے کے بعد گرم دودھ پینے سے جماع کا وقت بڑھ جاتا ہے۔
- (۳) خشخاش کا شربت اور اسپغول 5.5 گرام پانی میں ملا کر پینے سے سرعت انزال دور ہو جاتی ہے۔
- (۴) تلسی کے بیج یا جڑیان میں رکھ کر کھانے سے دیر تک رکاوٹ بھی ہوتی ہے۔
- (۵) چھوہارے پانچ عدد ٹوپی سمیت روزانہ کھانے سے رکاوٹ پیدا ہوگی۔
- (۶) ستا ور کی جلیبیاں اس مرض میں انتہائی مفید ہیں۔
- (۷) منقہ 60 گرام دھو کر بھگو دیں۔ بارہ گھنٹے بعد کھا لینا مفید ہے۔
- (۸) کوند کتیرا پس ہوئی آدمی چچ ایک گلاس پانی میں بھگو کر رات بھر پڑی رہنے دیں۔ صبح اس میں شکر شامل کر کے کھالیں۔



## برف کے فائدے اور نقصانات

موسم گرما میں پیاس بجھانے کیلئے عام طور پر برف کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر سرد خشک ہے، پیاس بجھانے کے بجائے پیاس بڑھاتی ہے اور معدے کو کمزور کرتی ہے البتہ گرم معدے والوں کو مفید ہے اگر گرمی کی زیادتی کے باعث بھوک نہ لگتی ہو تو کھانے سے ایک گھنٹہ قبل برف کا پانی پینے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔

پیٹے میں یا ویسے ہی بار بار پیاس لگتی ہو، قے آتی ہو تو برف کا ٹکڑا چوسنا مفید ہے۔

لیکن اس کے نقصانات کی فہرست فائدہ کے مقابلے میں بہت طویل ہے۔ یہ نہ صرف معدے کو کمزور کرتی ہے بلکہ دانتوں اور گلے کیلئے سخت مضر ہے۔ معدے کی حرارت کم کرتی، دانتوں کو کمزور کرتی اور ان کے جڑوں کو کمزور کر کے پائویریا کی بنیاد رکھتی ہے۔ نزلہ و زکام کی تحریک پیدا کرتی ہے۔ کھانسی، بلغم، ریح اور دردوں میں سخت مضر ہے۔

آلودگی جس رفتار اور پیمانے پر بڑھ رہی ہے اگر اس کے تدارک کا انتظام نہ کیا گیا تو یہ نوع انسانی کی خود اس کے اپنے ہاتھوں شکست و تباہی ہوگی۔ آلودگی کوئی محدود اور انفرادی مسئلہ نہیں بلکہ یہ قومی اور بین الاقوامی مسئلہ ہے۔

دنیا کے گرد قدرتی طور پر اوزون کی پرت کو دھوئیں اور دیگر کثافتوں کی وجہ سے جو شدید خطرات لاحق ہو چکے ہیں ان سے آگاہ کرنے کی ضرورت ہے۔ دھوئیں اور دیگر کثافتوں کے سبب پھیلنے والی بیماریوں اور موسموں میں ہونے والی تبدیلیوں سے گرمی کی شدت میں اضافہ ہو رہا ہے۔ فضا آلودہ ہو رہی ہے۔ سینے کے امراض پیدا ہو رہے ہیں۔ گاڑیوں کا دھواں کینسر جیسے موذی مرض میں اضافہ کا سبب بن رہا ہے اور اگر اس آلودگی پر قابو نہ پایا گیا اور کوئی لائحہ عمل مرتب نہ کیا گیا تو یہ مرض انسانوں کیلئے ایسا روگ بن جائے گا جس سے کوئی فرد اپنے آپ کو نہ بچا پائے گا۔ ناک، کان اور گلے کی بیماریاں انسانی زندگی کیلئے خطرہ کا باعث بن جائیں گی۔ اب تو اکثر سننے میں یہ آرہا ہے کہ دنیا کے مختلف ممالک میں کالی بارشوں کا آغاز ہو چکا ہے، فضائی آلودگی نے موسموں کے نظام کو تبدیل کر کے رکھ دیا ہے۔ بارشیں بے موسم اور شدید قسم کی ہو رہی ہیں یا پھر بالکل ہی نہیں ہو رہی ہیں۔

دنیا کے بڑے بڑے ممالک اس مسئلہ کی طرف سنجیدگی سے سوچ بچار کرنے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ دنیا میں فضائی آلودگی کو کس طرح کم کیا جائے اور دنیا کو ہونے والی اس تباہی سے کیسے بچایا جائے۔

پاکستان میں بھی قوم کو ماحولیاتی آلودگی کے سبب ہونے والے خطرات سے بچانے کیلئے دھواں چھوڑنے والی فیکٹریوں اور کارخانوں کو آبادی سے دور منتقل کرنا ہوگا اور کارخانوں اور فیکٹریوں سے نکلنے والے دھوئیں سے کثافتوں کو صاف کرنے کیلئے خصوصی پلانٹ لگانے ہوں گے جو فضا میں جا کر آلودگی نہ پھیلائیں۔ اس سلسلہ میں ایسی ٹیکنک بھی ایجاد کرنا ہوگی کہ جس سے سڑکوں پر چلنے والی گاڑیوں کے دھوئیں کو کنٹرول کیا جاسکے۔ اس معاملہ میں شمسی توانائی اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ سائنسدانوں کو اس طرف سنجیدگی سے توجہ دینا چاہئے تاکہ فضائی آلودگی کو کم کیا جاسکے اور جس قدر جلد ممکن ہو ملک کو تباہ کن امراض سے نجات دلا کر ایک صحت مند معاشرہ وجود میں لایا جاسکے۔ یہی آج کا اہم مسئلہ ہے۔



☆ فضائی آلودگی ذی نفس چیزوں کیلئے نہایت مضر اثرات رکھتی ہے۔ گاڑیوں اور کارخانوں کے دھوئیں کا رہن مولو آکسائیڈ کی بہت زیادہ مقدار ہوا میں ملا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ اور بھی بہت سی زہریلی گیسز جو کیمیکلز فیکٹریوں سے خارج ہوتی ہیں۔ ہم سانس لیتے ہوئے جہاں آکسیجن پھپھڑوں میں پہنچاتے ہیں وہاں بہت سی مضر صحت گیسیں بھی ہمارے اندر چلی جاتی ہیں۔

☆ سگریٹ پینے والے حضرات اپنی صحت کی تباہی تو کرتے ہیں ساتھ ہی ساتھ آکسیجن کو جلا کر دوسرے لوگوں کیلئے بھی بربادی کا گڑھا کھودتے ہیں۔ سگریٹ کے دھوئیں سے آس پاس بیٹھے لوگ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ سگریٹ نوشی کرنے والے کے بیوی بچوں میں کینسر کا اسی طرح خطر ہوتا ہے جس طرح سگریٹ پینے والے کو۔

اس لئے آپ کا فرض ہے کہ سفر کے دوران اپنے پاس کسی کو سگریٹ نہ پینے دیں۔ ورنہ آپ سگریٹ نہ پینے کے باوجود بھی ان بیماریوں کا شکار ہو جائیں گے جو تمباکو نوشی سے لاحق ہوتی ہیں۔

☆ لاہور جیسے شہر میں جہاں ہر چوک پر ٹریفک کا سپاہی کھڑا ہوتا ہے ایسی بہت سی گاڑیاں روزانہ دیکھنے میں آتی ہیں جو اتنا دھواں چھوڑتی ہیں کہ جہاں سے گزرتی ہیں سیاہ بادل بکھیرتی ہیں۔ انہیں روکنے والا کوئی نہیں۔ سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق اگر آلودگی اسی طرح پھیلتی رہی تو کل کو دنیا کے تمام ممالک کے موسم بدل جائیں گے اور جو علاقے اس وقت سرسبز و شاداب اور زرخیز ہیں آنے والے کل میں بنجر اور بے آباد ہو جائیں گے۔

☆ فضائی آلودگی سے جو امراض بڑھ گئے ہیں ان میں سرطان، پھپھڑوں کے امراض اور جلدی امراض خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ چند سال ہوئے جب لاہور میں سیلاب آیا تھا۔ بہت سی فیکٹریوں کے کیمیکل پانی میں مل گئے۔ علاوہ ازیں انسانی اور حیوانی لاشوں کا تعفن بھی اس بات کا باعث بنا کہ جلدی امراض وبائی صورت میں پیدا ہوئے معلوم ہوتے تھے۔ اس کے ساتھ ساتھ آنکھوں کی بیماریاں بھی کثرت سے ظاہر ہوئیں۔

☆ اسی طرح کراچی کے ساحل پر لنگر انداز ایک غیر ملکی جہاز نے اپنا سکرپ سمندر میں پھینکا۔ اس سکرپ میں تابکار اجزاء بھی شامل تھے جس کی بدولت ہزاروں مچھلیاں اندھی ہو کر مر گئیں اور ساحل پر جا لگیں۔ ان مردہ مچھلیوں نے فضا کو اتنا آلودہ کیا کہ پاکستان کے اکثر مقامات پر لوگ آنکھوں کی جلن، سوزش اور سرخی کا شکار ہو گئے۔ اس بیماری کو وائرل انفیکشن سے موسوم کیا گیا یہ وائرس تابکاری ماحول میں تیزی سے پرورش پاتا ہے۔ اس کے علاوہ متعفن اور گندی آب و ہوا میں اس کی نشوونما زیادہ ہوتی ہے۔ فی الحال کوئی ایسی دوا ایجاد نہیں ہوئی جو اس پر اثر انداز ہو سکے البتہ بعض لوگوں نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ جو لوگ اس دوران آک کے پتے کھاتے رہے وہ آشوب چشم کا شکار نہیں ہوئے اور اگر اس کے باوجود بھی کوئی آنکھوں کی سوزش کا شکار ہوا تو اس کی علامت میں بہت زیادہ کمی رہی اور وہ جلد اچھا ہو گیا۔

## ٹریفک کی آلودگی مردوں میں بانجھ پن کا باعث بنتی ہے

نیپال یونیورسٹی کے ماہرین نے بتایا ہے کہ ٹریفک کی آلودگی نو جوانوں میں بانجھ پن کا باعث بنتی ہے۔ ٹریفک کی آلودگی سے انسانی جسم میں پائے جانے والے مادہ تولید جنہیں مادہ حیات (منی) کہتے ہیں پائے جانے والے سپرمز تیزی سے مرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

ماہرین نے اپنی تحقیق میں بتایا کہ ٹریفک کے شعبہ میں کام کرنے والے 85 افراد کا جب معائنہ کیا گیا تو ان میں سپرمز کی اصل تعداد بہت کم تھی جبکہ دوسرے افراد اس مرض میں مبتلا نہیں تھے۔

تحقیق کے مطابق آلودگی فضا میں کاربن ڈی آکسائیڈ کی مقدار کو زیادہ کر دیتی ہے جو انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب کرتی ہے لہذا زیادہ آلودہ جگہ سے پرہیز کرنا چاہئے تاکہ اس خطرناک مرض سے بچا جاسکے۔



## آلودگی پھیلانے والے دس بڑے عناصر

- (۱) کاربن ڈائی آکسائیڈ..... یہ گیس عام طور پر صنعت اور گھروں میں استعمال ہونے والی توانائی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ خیال رہے کہ اس کے اضافے سے سطح زمین کا درجہ حرارت بڑھ سکتا ہے جس سے کیمیائی اور ماحولیاتی تباہیاں واقع ہو سکتی ہیں۔
- (۲) کاربن مونو آکسائیڈ..... فولاد کی صنعت تیل صاف کرنے کے کارخانوں اور موٹر گاڑیوں میں ایندھن کے نامکمل احتراق سے پیدا ہوتی ہے۔ بعض سائنسدانوں کا خیال ہے کہ یہ انتہائی زہریلی گیس کرہ ہوائی کو متاثر کر سکتی ہے۔
- (۳) سلفر ڈائی آکسائیڈ..... توانائی کے پلانٹوں، صنعتی کارخانوں، موٹر گاڑیوں اور گھر کے ایندھن کے دھوئیں سے پیدا ہوتی ہے اس سے آلودہ ہوا سانس کی بیماری کو بڑھاتی ہے۔ درخت اور چونے کے پتھر والی عمارتوں، مصنوعی ریشے اور نباتات کو کھا جاتی ہے۔
- (۴) نائٹروجن آکسائیڈ..... دروں سوزا بنجوں، طیاروں، بھٹیوں، کھاد کے بہ کثرت استعمال، جنگل کی آگ اور صنعتی کارخانوں سے پیدا ہوتی ہے۔ نومولود بچوں میں سانس اور برونکائٹس پیدا کرتی ہے۔ آبی پودے بہ کثرت ہوتے ہیں آکسیجن کم پڑ جاتی مچھلیاں اور عمدہ پانی مقدار میں گھٹ جاتا ہے۔
- (۵) فاسفورس..... بدر در در میں خصوصاً صاف کرنے والی چیزوں، زیادہ کھاد والی زمین، بہہ کر آئے ہوئے پانی اور مویشیوں کے فضلات میں پائی جاتی ہے۔ جھیلوں اور دریاؤں کے پانی کو بگاڑنے کا بڑا ذریعہ ہے۔
- (۶) پارہ..... منجھڑہ ایندھن کے جلنے سے، مکرالکی صنعت، بجلی اور پینٹ کی صنعت، کان کنی اور تیل صاف کرنے اور کاغذ کے گودے کی صنعت کا نتیجہ ہے۔ غذا کو خاص کر بحری غذا کو آلودہ کرتا ہے۔ ایسا زہر ہے جس سے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔
- (۷) سیسہ..... انٹی ناک پیٹرول کا ایک خاص جزو ہے لیکن سیسہ پگھلانے، کیمیکلز کی صنعت اور کیڑے مار دواؤں میں بھی پایا جاتا ہے۔ ایسا زہر ہے جو انزائموں کو متاثر کر کے استعمال کو بگاڑتا ہے۔ بحری اشیاء اور پینے کے پانی میں جمع ہو جاتا ہے۔
- (۸) تیل..... آئل ٹینکروں، بحری جہازوں کے حادثوں، تیل صاف کرنے والے کارخانوں، سمندر کے اندر تیل کے ذخیروں اور ٹرانسپورٹ کے فضلات سے یہ آلودگی پھیلتی ہے۔ اس سے بحری فرد مخلوق اور آبی پرندوں کو نقصان پہنچتا ہے۔
- (۹) ڈی ڈی ٹی اور دیگر کیڑے مار چیزیں..... صدف دار مخلوق کیلئے سخت زہر، زراعت پر مشتمل ہے۔ پانی میں بہہ کر مچھلیوں کو مارتے اور غذا کو آلودہ کرتی ہے۔ شاید یہ سرطان بھی پیدا کرتی ہے۔ مفید کیڑوں کو مارتی ہے۔
- (۱۰) اشعاع..... ایٹمی ری ایکٹروں، اسلحہ سازی اور اس کی آزمائش اور ایٹمی طاقت سے چلنے والے بحری جہازوں سے اشعاع ہوتی ہے۔ اسے طب اور تحقیق میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن مقررہ حد سے زیادہ خوراک خطرناک رسولیاں اور جینیاتی تبدیلیاں پیدا کر سکتی ہے۔



اگر آپ آدھے گھنٹے ارد گرد بیٹھے ہوئے لوگوں کی سگریٹ کا دھواں سونگھتے رہیں تو آپ کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ خواہ یہ اثر مستقل نہ ہو عارضی ہی ہو یعنی جو لوگ عام مقامات پر اور دوسرے لوگوں میں بیٹھ کر تمباکو نوشی کرتے ہیں وہ نہ صرف اپنی بلکہ دوسروں کی صحت کیلئے بھی خطرہ بن جاتے ہیں۔ اس سے قبل جو تحقیق ہوئی ہے اس سے معلوم ہوا تھا کہ گھر میں تمباکو نوشیوں کی تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کیلئے بھی دل کی بیماری کا خطرہ ایک تہائی بڑھ جاتا ہے۔ یہ تحقیق جس کی تفصیل ایک امریکی طبی رسالے میں شائع ہوئی ہے اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق ہے۔ اس میں یہ جائزہ لیا گیا ہے کہ تمباکو کے دھوئیں سے ایسے تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے دوران خون پر کیا اثر پڑتا ہے جو تمباکو نوشی کرنے والوں کے پاس بیٹھتے یا ان کے ساتھ رہتے ہوں۔ یہ تحقیق جاپان کی اوسا کاٹی یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے کی اور اس کے دوران میں یہ جائزہ لیا گیا ہے کہ دل اور رگوں کے خلیوں پر اس دھوئیں کا کیا اثر ہوتا ہے۔ رگوں کے اندر یہ خلیے درون جملی خلیے کہلاتے ہیں۔ رگوں کو چوڑا کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ان کی اندرونی سطح پر چکنائی کو جمنے سے روکتے ہیں یعنی انہیں تنگ نہیں ہونے دیتے اور تھکے بننے میں مزاحمت کرتے ہیں لیکن اگر ان خلیوں کے عمل میں خرابی پیدا ہو جائے تو رگیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور تھکے بننے لگتے ہیں۔

سائنسدانوں نے پندرہ تمباکو نوشیوں اور پندرہ تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کو نصف گھنٹے تک تمباکو کے دھوئیں میں رکھا۔ تجربے سے پہلے اور تجربے کے بعد ایک خاص طریقے سے ان افراد کے ان خلیوں کی کارکردگی کا جائزہ لیا۔ سائنسدانوں کو تمباکو نوشی کرنے والوں کے خلیوں کی کیفیت میں تو کوئی فرق محسوس نہ ہوا لیکن تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے خلیوں کی کیفیت میں آدھے گھنٹے بعد منفی تغیر پیدا ہو گیا۔ اس سے نتیجہ یہ نکالا گیا کہ تمباکو نہ پینے والوں کی رگوں اور دوران خون پر بھی تمباکو کا دھواں اثر انداز ہوتا ہے۔ ایک ماہر نے خیال ظاہر کیا ہے کہ دوسروں کی تمباکو نوشی کا دھواں نہ صرف یہ کہ ہماری الجھن اور ناگواری کا باعث ہوتا ہے بلکہ اس سے ہمارے دل کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے اور یہ موت کا سبب بن سکتا ہے۔

ایک اور ماہر نے کہا کہ جو لوگ تمباکو کے دھوئیں میں سانس نہیں لینا چاہتے انہیں اس بات کا حق ملنا چاہئے کہ وہ اس دھوئیں سے پاک فضا میں سانس لے سکیں اور یہ بات اس صورت میں ممکن ہے کہ جب عوامی جگہوں اور سوار یوں وغیرہ میں تمباکو نوشی پر پابندی لگائی جائے اور اس پر سختی سے عمل کرایا جائے کیونکہ تمباکو کے دھوئیں کے نقصانات کے بارے میں ٹھوس شواہد موجود ہیں۔



بچے یوں تو اپنی زندگی میں ماحول میں درپیش آنے والے مختلف خطرات سے دوچار رہتے ہیں لیکن انہیں ایسے چھ خطرات صحت کو زیادہ اولیت اور اہمیت دینا ضروری ہوتا ہے۔ (۱) گھر میں فراہم پانی کا تحفظ (۲) صحت و صفائی کی کمی (۳) فضائی آلودگی (۴) کیڑے مکوڑوں سے لگنے والے امراض (۵) کیمیائی اشیاء سے درپیش خطرات اور (۶) حادثاتی طور پر پیش آنے والے ناگہانی حادثات اور زخم، ان خطرات سے معاشی پستی کے اثرات اور بڑھ جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے بچوں میں ماحول سے ہونے والی اموات اور امراض کی شرح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ان اہم خطرات سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ حفاظتی اقدامات مستحکم ہوں اور ہنگامی بنیادوں پر ان کا مقابلہ کرنے کی تیاری کی جائے اور ترقی کو اہمیت دی جائے۔ تجربات سے ثابت ہے کہ کم ترقی یافتہ معیشتوں میں بھی ان خطرات میں نمایاں کمی کی جاسکتی ہے۔ تجربے سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ زیادہ آمدنی والے خوشحال معاشروں میں بچوں کے ماحولیاتی امراض کا بوجھ کم رہتا ہے اور اسی لحاظ سے ان کی اولیت و اہمیت میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ اس لئے مختلف علاقوں اور ملکوں کیلئے یہ ضروری ہے کہ وہ ان مقاصد کے حصول کیلئے اپنی مخصوص اولیتوں اور ترجیحات کا تعین کریں۔

ماحولیاتی مسائل صحت کے کئی حل میں اس سلسلے میں پالیسی سازی، تعلیم، بیداری پیدا کرنے کے اقدامات، ٹیکنالوجی کے فروغ اور اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس قسم کی مداخلتیں یا تبدیلیاں مہنگی بھی ہوتی ہیں اور اس سلسلے میں فیصلہ سازوں، گھروالوں، برادریوں، استادوں، سرکاری افسروں وغیرہ کا محرک اور کارگزار ہونا ضروری ہوتا ہے۔

ذیل میں ان شعبوں کا ذکر ہے کہ جن کے سلسلے میں کئی اقدامات پر غور کیا جاسکتا ہے اور ان کے سلسلے میں ایسے ماحولیاتی مسائل کی نوعیت اور ان کی شدت کو پیش نظر رکھ کر ہی یہ اقدامات کئے جاسکتے ہیں۔ ان کے سلسلے میں مقامی ضرورتوں اور وسائل و ترجیحات کا پیش نظر رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔



گھریلو مقاصد کیلئے صاف اور محفوظ پانی کی فراہمی بہت ضروری ہے۔ محفوظ پانی تک رسائی ایک انسانی حق ہے۔ ہر شخص کو محفوظ پانی کی فراہمی کا یقینی ہونا بہت ضروری ہے۔ بچوں کے حقوق کے منشور و اعلان میں اسے تسلیم کیا گیا ہے۔ صاف پانی صحت کے فروغ میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ ایسے پانی سے ہاتھوں کی صفائی، اس سے صاف ستھری غذا کی تیاری، کپڑوں کی دھلائی اور گھر کی عام صفائی ستھرائی فروغ صحت کیلئے بہت ضروری ہوتی ہے۔ آلودہ یا گندے پانی سے امراض منتقل ہوتے ہیں اور ایسے پانی کی کمی کی صورت میں صفائی ستھرائی بہتر طور پر نہ ہونے کی وجہ سے صحت محفوظ نہیں رہتی۔ صفائی کے اقدامات بھی گندے اور آلودہ پانی سے اسی طرح متاثر ہوتے ہیں جیسے کہ ایسے پانی کے پینے سے صحت متاثر ہوتی ہے۔ پانی سے لاحق ہونے والے امراض میں سب سے زیادہ اہم اسہال کا مرض ہے۔ یہ دنیا بھر کے بچوں کا مہلک نمبر دو ہے۔ اس سے اندازاً 13 لاکھ بچے ہر سال ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ترقی پذیر ملکوں کی کل اموات میں سے اس کی وجہ سے پانچ سال سے کم عمر کے بارہ فیصد بچے موت کے گھاٹ اتر جاتے ہیں۔ دیگر امراض میں ورم جگر، پچیش، ہیضہ اور ٹائیفائیڈ بخار شامل ہے۔ گندے پانی سے جلد اور آنکھوں میں انفیکشن بھی ہوتا ہے۔ ان سے کمرے یا دوہوں کی شکایت کے علاوہ پانی کے کیڑوں سے لگنے والی امراض بلہارز قابل ذکر ہے۔ پینے کے پانی میں کئی مضر کیمیائی اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں مثلاً اس میں فلورائیڈ کی کثرت سے ہڈیوں میں معذور پن خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بنگلہ دیش کی طرح پانی میں سیکھا کی کثرت سے بہت کم عمر کے بچوں میں اس کے زہریلے اثرات ظاہر ہو جاتے ہیں۔

۲۰۰۰ء میں عالمی ادارہ صحت اور یونی سیف کے اندازے کے مطابق دنیا کے ایک بلین افراد محفوظ پانی سے محروم ہیں۔ ایسے محفوظ پانی کے ذرائع کا گھر سے ایک گھنٹے کی مسافت پر ہونا ضروری ہے۔ ایسی اسی فیصد آبادی دیہی علاقوں میں رہتی ہے اور اسے بہت دور سے پانی حاصل کرنا پڑتا ہے۔ یہ کام زیادہ تر خواتین اور بچے انجام دیتے ہیں۔

☆ دیہی اور شہری علاقوں میں محفوظ پانی کی فراہمی کے ذرائع تک ایسی آبادیوں کی پہنچ کو یقینی بنایا جائے۔

☆ بچوں بڑوں میں صحت و صفائی کا علم و شعور پیدا کرنا۔

☆ گھر میں محفوظ پانی جمع رکھنا اور اس کے معیار کے خراب ہونے کے امکان کی صورت میں اس پانی کو محفوظ بنانے کے اقدامات سے لوگوں کو باخبر کرنا، کیونکہ صاف پانی صحت کیلئے بہت مفید ہوتا ہے۔

☆ سکولوں میں صاف پانی کی فراہمی سے بچوں کی صحت اور حصول علم کے سلسلے میں ان پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

☆ پانی کے محفوظ ذرائع کے تحفظ سے پینے کے علاوہ یہ پانی نہانے دھونے اور اچھی مچھلی کی فراہمی کا ذریعہ بھی ثابت ہوتا ہے۔

☆ ان اقدامات سے پانی مضر ترسوں مثلاً سیسے فلورائیڈ اور سنکھیے کی اس میں شمولیت سے بھی صاف پاک رہتا ہے۔



بچوں سمیت تمام انسانوں کے فضلے کا محفوظ انداز میں ٹھکانے لگانا بھی ضروری ہے کیونکہ اس سے بھی کئی امراض پھیلتے ہیں۔ اسہال اور جلدی امراض کے علاوہ آنکھوں میں کمرے کی شکایت کا بھی اس سے گہرا تعلق ہے۔ اس نا قابل علاج مرض سے ہر سال چھ بلین افراد نابینا ہو جاتے ہیں۔

دنیا کے 2.4 بلین افراد کو اس سلسلے میں صفائی کی سہولتیں حاصل نہیں ہیں۔ ان میں ترقی پذیر ملکوں کی دیہی اور شہری آبادی دونوں شامل ہیں۔ ۱۹۹۰ء سے ۲۰۰۰ء تک ان کی فراہمی کے اس سلسلے میں بہت کم ترقی اور بہتری ہو سکی۔ یہ سہولتیں سب سے کم ایشیاء اور افریقہ میں فراہم ہیں۔ ایشیاء کی 31 اور افریقہ کی 48 فیصد آبادی ان سہولتوں سے محروم ہے۔

فضلے کو ٹھکانے لگانے کی سہولت فراہم نہ بھی ہو تو کم از کم یہ ضروری ہے کہ بچوں اور بڑوں کو کھانے سے پہلے اور فراغت کے بعد صابن یا راکھ سے ہاتھ دھونے کی ترغیب دی جائے۔ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ بچوں کا فضلہ محفوظ انداز میں ٹھکانے لگے اور انہیں صحت و صفائی کے محفوظ ذرائع فراہم ہوں۔

سکولوں میں لڑکوں اور لڑکیوں کیلئے الگ بیت الخلاء تعمیر کئے جائیں اس طرح امراض کم پھیلیں گے۔

غلاظت اور کوڑا کرکٹ انسانی آبادیوں سے بہت دور پھینکا جائے اور بچوں کو ان سے دور رکھا جائے، کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھونے سے اسہال کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

فضائی آلودگی بچوں کی صحت کیلئے ایک بڑا اہم خطرہ ہے۔ اس سے شدید قسم کے سینے کے امراض اور دیگر بیماریاں پھیلتی ہیں۔ ہر سال پانچ سال سے کم عمر کے دو بلین بچے سانس کی تکالیف سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ایسے بہت سے امراض ماحولی خطرات سے مزید شدت اختیار کر کے خطرناک بن جاتے ہیں۔

ان سے تحفظ کیلئے ضروری ہے کہ اندرونی فضا صاف رکھنے کیلئے ہوا کی آمد و رفت کا بہتر انتظام کیا جائے اور بہتر قسم کے کم دھواں دینے والے چولہے استعمال کئے جائیں۔

گاڑیوں وغیرہ میں ایسا تیل استعمال کیا جائے جس میں سیسہ شامل نہ ہو۔ بچوں کیلئے بہت مضر ہے۔

شہری علاقوں میں اس قسم کے اقدامات بچوں کو سانس کی تکالیف سے محفوظ رکھتے ہیں۔

صاف فضا کی اہمیت کا احساس پیدا کیا جائے۔ اس طرح بیرونی فضائی آلودگی کم کر کے بچوں کو بھی محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔



یوں تو اس قسم کے تمام کیڑے مکوڑے بچوں کی صحت کیلئے خطرہ ہوتے ہیں لیکن ان میں سے بعض خاص طور پر ان کیلئے زیادہ خطرناک اور مہلک ثابت ہوتے ہیں کیونکہ ان کے جسم کا نظام مدافعت کمزور ہوتا ہے۔ ان امراض میں یہ شامل ہیں۔

(۱) **ملیریا**..... مچھروں سے پھیلنے والا یہ بخار بچوں کو زیادہ اپنا نشانہ بناتا ہے۔ اس مرض کا سب سے زیادہ زور صحرائے اعظم کے نواحی ملکوں میں ہے جہاں ہر سال پانچ سال سے کم عمر کے دس لاکھ بچے اس سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

(۲) **لمفاوی ملیریا**..... اس کے جراثیم لمفاوی نظام میں جڑ پکڑ لیتے ہیں جس کی وجہ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے اعضاء بھی بہت سست ہو جاتے ہیں۔ ہائیڈروسیل اور لیمفیڈیما اس کے دو خاص امراض ہیں۔ ملیریا کے بعد یہ دوسرے نمبر پر آتا ہے۔ اس سے بچے کی صحت مند زندگی پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔

(۳) **سکیٹو سوی سڈ**..... اسے بلہا رزیا بھی کہتے ہیں۔ آلودہ پانی میں اس کے کیڑے ہوتے ہیں جو جلد میں داخل ہو کر اسہال اخراج خون اور کمی خون کا سبب بنتے ہیں۔ بچوں کے علاوہ بڑے بھی اس کے شکار ہوتے ہیں۔ دنیا کے بیس لاکھ افراد اس کے شکار ہیں۔

(۴) **جاپانی ورم دماغ**..... یہ جنوب اور جنوب مشرقی ایشیاء کا مرض ہے۔ پانچ سال سے کم عمر کے بچے اس کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ اندازاً ہر سال چالیس ہزار بچے جاپانی ورم دماغ کی زد میں آتے ہیں۔ اس کی شرح اموات بیس فیصد ہے۔ زندہ رہنے والوں میں سے پچاس فیصد کی ذہنی صلاحیتیں اس سے متاثر ہوتی ہیں۔ یہ چاول والے علاقوں کا اہم مرض ہے۔

(۵) **لیش مانی یاس**..... یہ مرض ریگستانی مکھی کے کاٹنے سے لگتا ہے۔ جلدی شکایت کے علاوہ اس کی ایک قسم اندرونی اعضاء کو بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ ۲۰۰۱ء میں اندازاً 59 ہزار اموات اس کی وجہ سے ہوئیں۔ جلدی قسم سے دو ملین افراد متاثر ہیں جن میں 95 فیصد پانچ سال سے کم عمر کے بچے شامل ہیں۔

(۶) **سرخ بخار**..... یہ تنگ اور گنجان علاقوں کا مرض ہے۔ اس کے مچھر کے کاٹنے سے بخار آتا اور خون بہنے لگتا ہے۔ ہر سال دس ہزار بچے اس سے ہلاک ہوتے ہیں۔

ان امراض سے بچاؤ کیلئے ضروری ہے:-

☆ بچوں کو مچھر مار دوا میں بھگوئی ہوئی مچھردانیوں کے اندر سلا یا جائے۔ مچھروں کو روکنے کیلئے دروازوں، کھڑکیوں میں جالیاں لگوائی جائیں۔

☆ نہری اور سیرابی علاقوں میں پانی کو جمنے نہ دیا جائے، گڑھے بھر دیئے جائیں۔

☆ جاپانی ورم دماغ دھان کے کھیتوں میں خنزیر کے گھسے رہنے سے پھیلتا ہے۔ اس کا تدارک ضروری ہے۔

☆ بلہا رزیا دراصل گھونگوں سے پھیلتا ہے۔ اس کا تدارک ضروری ہے۔

☆ لال بخار (ڈینگے فیور) کے مچھر پانی اور بند مقامات میں پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے پانی کے تمام برتنوں کو ڈھک کر

رکھنا چاہئے۔ یہ خالی برتنوں، گلوں، پرانے ٹائروں میں جمع پانی میں اپنا ٹھکانہ بناتے ہیں۔ ان سب کو محفوظ بنانا ضروری ہے۔



ہم ہر روز غذا سے کام و دہن کی تواضع کرتے ہیں مگر بہت کم لوگ اس حقیقت سے آشنا ہوں گے کہ غذا کے بھی اصول ہیں۔ ماہرین فن نے تحقیق کے بعد ان اصولوں کو مرتب کیا ہے۔ غذا کے انتخاب میں ان اصولوں کو پیش نظر رکھنا چاہئے۔

### موسم اور تازہ غذا

ہمیشہ تازہ اور موسمی غذا استعمال کرنی چاہئے۔ اسے اچھی طرح پکانا چاہئے، باسی، کچی اور خراب پکی ہوئی اشیاء مضر صحت ہوتی ہے۔ اس سے بد ہضمی اور اسہال جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس امر کی وضاحت ضروری ہے کہ موسمی پھلوں اور سبزیوں کا استعمال فائدہ مند ہے۔ قدرت نے ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت کے مطابق پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں جو کہ نہ صرف غذا کا کام دیتی ہیں بلکہ مختلف موسمی عوارض کا مداوا بھی کرتی ہیں۔ ہمارے ملک میں اللہ کے فضل و کرم سے ہر موسم میں انواع و اقسام کے پھل اور سبزیاں دستیاب ہوتی ہیں۔ ان تازہ سبزیوں اور پھلوں کو چھوڑ کر ڈبوں یا سرد خانوں کے محفوظ پھل استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ ڈبوں کی سبزیاں اور پھل تو ان ملکوں میں استعمال کرنے کا کوئی جواز نہیں ہے جہاں تازہ پھل اور سبزیاں دستیاب ہوں۔ انسانی فطرت تنوع اور تبدیلی کی شائق ہے۔ یہی کیفیت غذا میں ہے۔ ہر روز ایک قسم کی غذا کھانے سے طبیعت بھر جاتی ہے لہذا اس سے اجتناب کریں۔ غذا کو بدلتے رہنا چاہئے۔ اس طرح اگر ایک دن کی غذا میں بعض اجزاء کم ہونگے تو دوسرے دن یہ کمی پوری ہو جائے گی۔ کسی قسم کے اجزاء کی مسلسل کمی بیشی ضرر رساں ہوتی ہے۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

### مرکب غذا

تمام غذائی اجزاء کسی ایک غذا میں نہیں ہوتے دودھ میں فولاد، گوشت میں چونا نہیں ہوتا اس لئے غذا ملی جلی ہونی چاہئے تاکہ انسانی جسم کو مختلف غذائی اجزاء حاصل ہو سکیں۔

### لذت بخش غذا

لذیذ غذاؤں کے شائق احباب کیلئے یہ بات مسرت کا باعث ہوگی کہ طبی نقطہ نگاہ سے بھی لذیذ غذاؤں کا استعمال مفید ہے۔ غذا کو لذیذ ہونا چاہئے اس سے طبیعت بشاش ہو جاتی ہے۔ جس میں ہضم کرنے والی رطوبتیں زیادہ پیدا ہوتی ہیں اور غذا آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔

### ہلکی یا زود ہضم غذائیں

غذا ایسی ہونی چاہئے جو جلد ہضم ہو کر جزو بدن بن جائے۔ ثقیل غذائیں کم استعمال کی جائیں۔ گھی میں تلی ہوئی اشیاء، معدہ کی روٹی، گائے کا گوشت، پیٹنگن وغیرہ ثقیل غذائیں ہیں۔



صنعتی پیداوار میں اضافے کے ساتھ اشیاء کی تیاری وغیرہ میں کیمیکلز کا استعمال بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ اسی لئے اب خطرناک کیمیکلز گھر اور بستیوں کے علاوہ سکولوں اور کھیل کے میدانوں میں بھی خاص طور پر بچوں کیلئے خطرہ بن گئے ہیں جو صنعت کار احتیاطی تدابیر سے کام نہیں لیتے، ایسے اجزاء اور اشیاء کو بے احتیاطی سے پھینک کر وہ بچوں کیلئے سخت نقصان کا سامان کرتے ہیں۔ ہر سال زہریلے کیمیائی مادوں کی وجہ سے پچاس ہزار بچے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر کیڑے مار دوائیں بے احتیاطی سے چھڑکی بھی جاتی ہیں اور انہیں محفوظ انداز میں سٹور بھی نہیں کیا جاتا۔ اسی طرح گھر میں استعمال ہونے والی اشیاء، مٹی کا تیل، کیڑے مار دوا، سالونیٹ رنگ، پینٹ اور دوسری کیمیائی چیزیں محفوظ انداز میں نہیں رکھی جاتیں چنانچہ یہ بچوں کی پہنچ میں ہوتی ہیں۔ چھوٹے بچوں میں تجسس کا فطری مادہ موجود ہوتا ہے۔ وہ ان اشیاء کو دیکھنے سو گھننے اور پچھنے کی وجہ سے زہریلے اثرات کا شکار ہو جاتے ہیں جس سے ان کی زندگیاں خطرے میں پڑ جاتی ہیں۔

www.nafseislam.com

## بے ارادہ پہنچنے والے زخم

ان میں روڈ ٹریفک کے زخم، زہر خوردنی، گرنے، جلنے، ڈوبنے کے واقعات شامل ہیں۔ ۲۰۰۱ء میں اندازاً پندرہ سال سے کم عمر کے 675000 بچے ایسے واقعات سے ہلاک ہوئے۔ دنیا بھر میں اس قسم کے زخموں اور حادثات سے پندرہ سال سے کم عمر کے بیس فیصد بچوں کی اموات واقع ہوئی ہیں۔ اس لحاظ سے یہ اس عمر کے بچوں کی اموات کا دسواں اہم سبب ہے۔ اس وقت اس عمر کے ایکس فیصد بچے سڑک کے حادثات کے شکار ہو رہے ہیں۔ غرقابی کی شرح انہیں فیصد ہے۔ یوں تو یہ ایک عالمی مسئلہ ہے لیکن اس قسم کے اکثر واقعات کم اور متوسط آمدنی والے ملکوں میں پیش آتے ہیں۔ اس سلسلے میں قومی پالیسیاں وضع کی جائیں اور اس کیلئے وسائل فراہم کئے جائیں۔

## بچوں کو کھلی فضا میں تعلیم دینے سے دمہ پر بہ آسانی قابو پایا جا سکتا ہے

فطری اور دینی زندگی نے کھلی فضا کی دعوت دی، اسلامی زندگی کھلی فضا کو ترجیح دیتی ہے۔ ستر سال سے زیادہ عرصے تک برطانیہ میں یہ رواج رہا کہ نازک بچوں کو ایسے سکولوں میں بھیجا جاتا تھا جو بالکل کھلے ہوئے ہوتے تھے ہاں اگر موسم خراب ہوتا تو پھر انہیں کمروں میں تعلیم دی جاتی تھی لیکن یہ کمرے بھی نہایت روشن اور ہوادار ہوتے تھے۔ نازک بچوں سے یہاں مراد وہ بچے ہیں جو ذمے اور ورم شعب (برونکائٹس) جیسے امراض میں مبتلا ہوتے تھے۔

یہ تذکرہ بڑی تفصیل سے دو ایسے لوگوں نے کیا ہے جو کبھی اسی طرح کے سکول میں زیر تعلیم رہ چکے ہیں۔ گو آج کے دور میں کھلے سکول کی بات عجیب لگے گی اور ماہرین تعلیم اس سے خوف کھانے لگیں گے لیکن معالجین کو اس پر حیرت ہوتی ہے کہ کھلے سکول میں بظاہر کتنی کامیابی سے بچوں کے دمہ پر قابو پایا جاتا ہے جس میں آج برطانیہ کے پندرہ لاکھ بچے مبتلا ہیں۔

برطانیہ کا پہلا اوپن ایئر سکول ۱۹۰۷ء میں جنوبی لندن میں قائم ہوا۔ یہ سکول دراصل جرمنی کے ایک سکول کی نقل تھا جو چارلٹن برگ کے نزدیک ایک جنگل میں قائم کیا گیا تھا۔ کھلے سکول کا یہ تجربہ اس قدر کامیاب رہا کہ بے درود یوار کے ان سکولوں کا سلسلہ بڑھنا شروع ہو گیا اور وہ وقت بھی آیا جب بغیر اقامت گاہ کے 101 سکول اور اقامت گاہ والے 22 سکول برطانیہ میں کھل گئے جن کا خرچ محکمہ تعلیم کے ذمے تھا۔ ان کے علاوہ لوگوں نے رضا کارانہ طور پر مزید 32 اقامت گاہ والے سکول کھول لئے۔ ان تمام سکولوں میں ایک وقت میں سترہ ہزار سے زیادہ بچے تعلیم حاصل کرتے تھے۔

اس دور کی ایک سرکاری رپورٹ کے مطابق ان مخصوص سکولوں میں تعلیم پانے والے اسی فیصد تک بچے صحت یاب ہو گئے۔ ۱۹۳۰ء کے عشرے میں ایک سرکاری رپورٹ شائع ہوئی جس میں بتایا گیا تھا کہ بچوں کو ان کھلی فضا والے سکولوں میں سب سے زیادہ فائدہ پہنچا وہ سوئے تغذیہ خون کی کمی اور ورم شعب یا کھانسی کے مریض تھے۔ ان بچوں کو صحیح طریقے سے سانس لینے کی تربیت دی گئی اور اس تربیت نے تازہ ہوا کا ایسا اثر دکھایا کہ صحت بہتر ہونے لگی۔ رپورٹ میں کہا گیا تھا کہ یہ صحت یابی بچوں کے مستقبل کے امکانات کو یکسر بدل کر رکھ دے گی۔

طب کے میدان میں تیزی سے ترقی اور برطانیہ میں نیشنل ہیلتھ سروس کے قیام نے رفتہ رفتہ ان کھلے سکولوں کی اہمیت کو کم کر دیا ان کی تعداد گھٹنا شروع ہوئی اور ۱۹۷۰ء کے عشرے تک زیادہ سکول بند ہو گئے یا انہیں ذہنی اور جسمانی معذوری والے بچوں کیلئے مخصوص کر دیا گیا۔



**اچھا ناشتہ کرنے والے بچے ریاضی میں تیز ہوتے ہیں**

واشنگٹن، بچوں کی صحت کے متعلق ایک امریکی جریدے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جو بچے صحت مند ناشتہ کرتے ہیں ان کی ریاضی کی استعداد میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

## **کیا بچوں کے امراض کا سبب صبح کا ناشتہ ہے**

عصر جدید نے جہاں انسان کی عادات، گفتگو، مزاج اور معاشرت کو بدل ڈالا ہے وہیں انسان کے کھانے اور پینے کے اوقات اور لوازمات پر بھی گہرا اثر چھوڑا ہے۔ انسان کیلئے آرام اللہ عز وجل کی طرف سے ایک نعمت ہے چونکہ نیند کی وجہ سے انسان کھانے پینے سے غافل رہتا ہے اس لئے ابتداء آفرینش ہی سے انسان صبح کے ناشتے کی طرف بہت زیادہ متوجہ اور مائل رہا ہے۔

قبل از مسیح کے آثار و فرائض سے اس بات کا پتا چلا کہ چینی حکمران صبح کے ناشتے کو بہت زیادہ اہمیت دیتے تھے بلکہ اس مقولے سے یہ بات مزید عیاں ہوتی ہے کہ جوان صبح کے کھانے پر جوان ہوتے ہیں اور بوڑھے صبح کی غذا سے تندرست رہتے ہیں۔

عصر نو فیشن و نفاست کے جس بحران کا شکار ہے اس میں جہاں زندگی کے اور شعبوں میں انسان اپنی صحت کی بربادی کا سامان کر رہا ہے وہیں صبح کا ناشتہ بھی فیشن اور نفاست کی نظر ہو رہا ہے۔ زیر نظر سطور سے ایک بات واضح کرتا ہوں کہ اس مضمون کو پڑھتے اور سمجھتے وقت اس بات کو ملحوظ رکھیں کہ اس میں بندہ مسلسل تجربات و مشاہدات کی روشنی میں بچوں کی صحت و تندرستی کو پیش نظر کئے ہوئے ہے۔

ہمارے ہاں رواج ہے کہ بچے کو عام طور پر صبح کے ناشتے میں ہلکی پھلکی غذا دی جاتی ہے۔ یہ بات بچے کی فطرت میں شامل ہے کہ وہ سکون سے نہیں بیٹھے گا۔ دوڑ دھوپ، بولنا اس کے مزاج کا حصہ ہے اور پھر یہی بچے یا نو جوان سکول یا کالج پڑھنے کیلئے جاتے ہیں اور مسلسل دماغ سوزی ہوتی ہے چونکہ کم کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے اور مسلسل دماغی و جسمانی حرکت کی وجہ سے خوراک نہ ملنے پر مسلسل کمزور ہو جاتا ہے پھر اس کا علاج کرایا جاتا ہے بجائے اس کے کہ اس کا سبب تلاش کیا جائے۔

ماہرین اغذیہ نے اس بات کو متفقہ طور پر تسلیم کر لیا ہے کہ بچوں اور نو جوانوں کو صبح کی غیر متوازن غذا سے بچایا جائے اور ان کیلئے ناشتے میں اتنی خوراک مہیا کی جانی چاہئے جو کہ کالج یا سکول سے واپسی تک ان کیلئے قوت اور طاقت کا سہارا بنے۔

## ناشتے کے اثرات دماغ پر

دماغی محنت اور ارتکاز توجہ قوت کے بل بوتے پر باقی اور قائم ہے۔ انسان جب رات کو سوتا ہے تو چونکہ نماز مغرب کے بعد اکثر کھانے کا معمول ہے تو صبح تک کھانا ہضم ہو چکا ہوتا ہے اور سچی بھوک انسان کو بے تاب کر رہی ہوتی ہے لیکن جب وہی انسان ہلکے پھلکے ناشتے کا سہارا لے کر اپنی مصروف زندگی کی طرف گامزن ہوتا ہے تو وہی ہلکا ناشتہ زیادہ دیر تک اس کا حامی و مددگار نہیں رہتا تو یوں اس کے اثرات اس ذہن انسان کو اور اس کی فطین طبیعت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں اور یہی نوجوان روز بروز ذہنی کمزوری کا شکار ہوتا چلا جاتا ہے اور ذہنی کمزوریاں ناسور اور کینسر سے کسی طرح کم نہیں۔

## ناشتہ کے اثرات نگاہ پر

ڈیلاوےچ او یعنی عالمی ادارہ صحت کے ایک محتاط اندازے کے مطابق آنے والی آتی فیصد نئی نسل میں نظر کی کمزوری کے اثرات بہت گہرے ہوں گے۔ اس کے دیگر اسباب میں ایک بڑا سبب صبح کے ناشتے کا غیر متوازن ہونا اور بچے کی طلب اور اس کی قوت صرف کے مطابق غذا نہ ملنا صنف چشم کے اسباب میں سے ایک سبب ہے۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

## ناشتہ کی کمی کے اثرات اخلاقیات پر

کمزور انسان غصے کو برداشت نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے اس کے اندر چڑچڑاپن، چھوٹی چھوٹی باتوں کا ہنگامہ، ہر ایک سے تلخ کلامی اور تلخ مزاجی اس کا معمول بن جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے اس کی بنیادی وجہ گھریلو ناچاقی اور دیگر غیر متوازن ناشتہ قرار دیا ہے۔ الغرض ناشتے کی کمی سے اس کے توازن میں تبدیلی سے رنج ذیل امراض پیدا ہونے کا قوی خطرہ ہوتا ہے۔ نفسیاتی امراض، ذہنی الجھنیں، ڈپریشن، خودکشی کے عوامل، گھریلو ناچاقی، ضعف دماغ، ضعف بصر، اعصابی کمزوری، کھچاؤ، مزید برآں اس کے گہرے اثرات خواتین کی نسوانیت پر اور نوجوانوں کی قوت جوانی پر اکثر دیکھے گئے ہیں۔

بچوں کو ان کی عمر، ان کی دماغی اور جسمانی طاقت کے اخراج کی کمی کو پورا کرنے کے مطابق صبح کا ناشتہ دیا جائے، صرف چائے اور رس کیک بچوں کیلئے قطعی موزوں نہیں۔



ایک بادشاہ بہت تندرست اور توانا تھا۔ ایک دفعہ کسی دوسرے ملک کے بادشاہ سے جب اس کی ملاقات ہوئی تو اس نے اس کی صحت کا راز دریافت کیا۔ بادشاہ نے کہا حکیم ہر وقت میرا علاج کرتے رہتے ہیں اور وہ حکیم میرے پاؤں ہیں۔ میں جب بھی پیدل چلتا ہوں تو میرے پاؤں ہی حرکت میں آتے ہیں۔ اس لئے جب ان میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو تمام جسم آرام اور سکون کا محور بن جاتا ہے۔

مسلمانوں کو دن میں پانچ مرتبہ نماز کی طرف آنے کی دعوت دی جاتی ہے۔ مسجد کی طرف چل کر آنے کے اس عمل کو صحت میں بہتری کی طرف پیش قدمی بھی قرار دیا جاسکتا ہے۔ اس طرح حج و عمرے میں طواف اور صفا مروہ کی سعی بھی ہمارے لئے جسمانی و روحانی راحت و سکون کا سامان کرتی ہے۔ اسلام کے فطری و فلاحي مذہب ہونے کا یہ ایک کھلا ثبوت ہے۔ ادا کی جانے والی نمازوں پر بھی غور کیجئے تو اندازہ ہوگا کہ قیام، رکوع و سجود میں جسم کے تمام جوڑ متحرک رہتے ہیں۔ اعتدال سے پاکیزہ غذائیں کھانے اور توجہ سے نماز ادا کرنے والے جوڑوں کی تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں۔ جس دباؤ اور اعصابی کشیدگی کا آج پوری مہذب دنیا رونا رو رہی ہے اس کا علاج یہی ہے کہ انسان چلے اور خوب چلے۔

ذہن و قلب کی راحت و صحت کیلئے چلنے کی افادیت کے بارے میں ثبوت اور شہادتوں کا ڈھیر لگ گیا ہے۔ چلنے کے عمل کی افادیت سے آج کوئی انکار نہیں کر سکتا لیکن اس کے باوجود بہت کم معالین اپنے مریضوں کیلئے صدیوں کا آزمودہ یہ طریق علاج تجویز کرتے ہیں۔ ہر دیا نندار معالج جانتا ہے کہ پیدل چل کر بے شمار افراد کئی جسمانی اور ذہنی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ بلکہ جو بیمار ہیں وہ بھی اپنے معالج کے مشورے اور رہنمائی سے پیدل چل کر اپنے امراض سے نجات پا سکتے ہیں۔ باشعور اور با مقصد انداز میں چلنے والے سکون کیلئے کھائی جانے والی دواؤں سے بھی چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

علم و تحقیق کرنے والوں کی طرف آئیے تو ایک نہیں کئی ماہر نفسیات بتاتے ہیں کہ وہ خود یہ ورزش پندرہ بیس سال سے کر رہے ہیں۔ ان کے مطابق یہ ایک بہترین علاج ہے۔

اس طریق علاج سے حسب ذیل ذہنی اور دماغی فوائد حاصل ہوتے ہیں:-

- ☆ ڈپریشن سے نجات ملتی ہے۔
- ☆ کشیدگی یعنی ٹینشن کم ہو جاتی ہے۔
- ☆ ذہنی انتشار دور ہوتا ہے۔
- ☆ اُمید اور حوصلہ بڑھتا ہے۔
- ☆ خود اعتمادی اور عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ☆ توانائی بڑھتی ہے۔

ان ماہرین کا اصرار ہے کہ کہنے کو چلنا محض ایک سیدھی سادی ورزش ہے لیکن ذہن و جسم کو اس سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں ان کا اندازہ وہی لوگ لگا سکتے ہیں کہ جو اسے اختیار کرتے ہیں۔ انسانی مزاج و کیفیات پر اس کے بڑے اہم اور حیرت انگیز مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ایک اور ماہر کا دعویٰ ہے کہ ان کی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ورزش اور خاص طور پر باقاعدہ چلنے سے پستی (ڈپریشن) کے شکار صحت مند افراد بھی اس تکلیف سے نجات پا کر اپنی زندگی میں ایک نیا حوصلہ اور رنگ بھر لیتے ہیں۔ ان کے مطابق یہ ورزش تیز دواؤں سے زیادہ موثر اور شفا بخش ثابت ہوتی ہے۔ پروفیسر رابرٹ تھیٹر کے مطابق تیراکی دوڑنے اور چلنے کی ورزشوں میں شفا بخشی کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ ان میں سے ہر ورزش جسم و ذہن کی منتشر صلاحیتوں اور توانائیوں کو بحال کرنے کی طاقت و تاثیر رکھتی ہے۔ اس کے بڑے اہم مجموعی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ورزش سے جسم کی تمام صلاحیتیں چمک اُٹھتی ہیں۔ استمالہ بڑھ جاتا ہے۔ قلب کی سستی دور ہو کر اس کی رفتار مستحکم اور توانا ہوتی ہے جس سے دماغ روشن اور عضلات کی کشیدگی دور ہو جاتی ہے۔ جسم میں اہم ہارمونی رطوبتوں کی تیاری پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دماغ اور اعصاب میں توانائی اور چونچالی کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔ سوچ اور طرز عمل میں بہتر اور خوشگوار تبدیلی آ جاتی ہے اور یوں انسان ایک مرتبہ پھر توانا، صحت مند اور آسودہ ہو جاتا ہے۔ واقعی پیدل چلنا آسان، سستی اور بہترین ورزش ہے۔



## پیدل چلنے سے کون کون سے امراض دور ہوتے ہیں

### (۱) تبخیر، گیس

بس، ٹرین، سٹیشن، بازار، گلی ہر جگہ آپ کو ہاضمے کی دوائی کا اشتہار مل جائے گا یا کوئی گولیاں ہاضم سفوف یا سکچرینچنے والا مل جائے گا۔ ہر کسی کا دعویٰ ہوگا کہ ہر قسم کی بادی، گیس، تبخیر وغیرہ کا آخری علاج اس کا یہ نسخہ ہے۔ اس وقت ملک کے اندر جتنی ادویات امراض معدہ کیلئے بنتی ہیں اتنی شاید کسی اور مرض کیلئے تیار نہ ہوتی ہوں، حالانکہ تبخیر اور گیس کا علاج صرف اور صرف پیدل چلنا ہے جب ہم مرغن غذا کھا کر کرسی پر بیٹھ جاتے ہیں اور چلنا پھرنا ہوتا نہیں تو کھائی ہوئی غذا متعفن ہو جاتی ہے اور پھر وہی غذا بجائے خوراک بننے کے بیماری بن جاتی ہے۔

### (۲) دائمی قبض

دائمی قبض ایک سنگین مسئلہ ہے۔ دوائی، گولی کھائی اجابت صاف ورنہ پھر وہی قبض لیکن اگر مریض قبض کے علاج کے ساتھ ساتھ مسلسل پیدل چلنا شروع کر دے تو دائمی قبض سے نجات مل جاتی ہے۔

### (۳) بواسیر

بواسیر کو بعض زبانوں میں بیٹھنے کے مرض کو کہتے ہیں کیونکہ بواسیر پیدل چلنے والے کو بہت کم ہوتی ہے اور اس کا علاج اگر پیدل چلنے سے کیا جائے تو بہت کارگر ہوگا حتیٰ کہ اگر بادی بواسیر کے مریض بظاہر چل نہیں سکتے لیکن جب انہوں نے پیدل چلنا شروع کیا اور مسلسل متواتر، مستقل مزاجی سے چلتے رہے تو مرض نے ہمیشہ کیلئے سلام کر دیا۔

### (۴) موٹاپا

روزانہ کم از کم پانچ میل پیدل چلنے کے ساتھ ساتھ مریض دوا کا استعمال کرے تو صرف چالیس یوم میں ہی جسم اور پیٹ نارمل ہو جائے گا۔

### (۵) دل کے امراض

دل چونکہ خود متحرک عضو ہے اس لئے حرکت کو پسند کرتا ہے لیکن جب دل رکھنے والے انسان کو غفلت اور سستی غالب آتی ہے اور وہی انسان دل کی طرح متحرک نہیں ہوتا تو پھر یہی دل روٹھ جاتا ہے پھر اس کو منانے کیلئے طرح طرح کے طریقہ ادویات کی صورت میں اختیار کئے جاتے ہیں لیکن یہ روٹھ کر اگر مشکل سے مان بھی جائے تو پھر بھی حفظ ما تقدم کے تحت اس کا علاج پیدل چلنا ہی ہے۔

ڈاکٹروں کے کلینک اور اطباء کے مطب بے خوابی کے مریضوں کا مرکز ہیں لیکن ادویات میں اضافہ کے باوجود مرض اتنا ہی بڑھتا جا رہا ہے اگر آپ اپنے ماحول پر غور کریں تو آپ کو فوراً اس بات سے آگاہی ہوگی کہ اس کی اصل بے حرکت زندگی ہے جب ایسے لوگوں کو پیدل چلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو جو مریض اس پر سختی سے عمل کرتے ہیں وہ حیران کن طریقے سے صحت کی طرف گامزن ہوتے ہیں اور بے خوابی ان سے کوسوں دور بھاگتی ہے حتیٰ کہ ایسے مریض جن پر نشہ آور گولیاں اثر کرنا چھوڑ گئیں تھیں وہی مریض جب مسلسل پیدل چلنا اپنا شعار بناتے ہیں تو پھر ان کو طبعی نیند کا مزہ ملتا ہے۔

## (۷) کرسی نشین مت بنئے

بہت دیر تک ایک ہی جگہ جم کر بیٹھے رہنا انتہائی مضر ہے جس کی بدولت ہر قسم کی بیماری گھیر سکتی ہے۔ بہر حال جن کا زیادہ تر بیٹھنے کا کام ہے وہ بھی کچھ وقفہ وقفہ کے بعد چند قدم چل پھر لیا کریں تو بہت ہی بہتر ہوگا۔

اونچی کرسی سے جھولنے والی کرسی تک، سب بیٹھنے ہی کا کام دیتی ہیں۔ کرسی پر بیٹھ کر خواہ ڈیسک پر جھکے ہوئے یا ٹی وی کے سامنے بے ہنگام طریقے سے بیٹھ کر ہم بہت سا وقت بیٹھے بیٹھے گزار دیتے ہیں اور کرسی خواہ وہ آرام دہ کرسی ہی کیوں نہ ہو جسم کیلئے عذاب ہے۔

نیویارک میں نساؤ کاؤنٹی میڈیکل سینٹر کے شعبہ فزیکل میڈیسن اور ری ریلی ٹیشن کے سربراہ کہتے ہیں جب آپ بیٹھے ہوں تو ریڑھ کی ہڈی پر کھڑے ہونے کی نسبت زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ اس کی وضاحت یہ کرتے ہیں کہ کھڑے ہونے کی صورت میں پٹھے از خود سینکڑوں پونڈ قوت صرف کر دیتے ہیں لیکن بیٹھے ہوئے اس سے کہیں زیادہ قوت خرچ ہو جاتی ہے اور اس قوت سے زیادہ قوت خرچ ہو جاتی ہے اور اس قوت کا زیادہ تر حصہ ٹھیک ریڑھ کی ہڈی سے خارج ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر ایک جھک کر بیٹھنے کی عام (لیکن بری عادت) میں مبتلا ہیں تو اس قوت کا اخراج اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

لیکن یہ نہ سمجھئے کہ آپ کے پٹھے ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچانے کی صورت میں کوئی وظیفہ یا جسمانی ادا کرتے ہیں، نہیں ایسا نہیں ہے۔ بقول ڈاکٹر فریڈمین بیٹھے ہونے کی حالت میں اکثر اعصاب بے عمل ہو کر رہ جاتے ہیں۔ وہ مزید وضاحت کرتے ہوئے بتاتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بے عمل پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ پٹھے کے اعصاب سے زیادہ ٹھنکی اعصاب ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دیتے ہیں۔ بیٹھے رہنے کے باعث ٹھنکی اور اعصاب کمزور پڑ جائیں تو یہ سہارا بھی مضبوط نہیں رہتا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بے چینی اور کمر کا درد رہنے لگتا ہے۔



## حرکت کرنے کے طریقے

تھوڑے فاصلے پر دکان سے سودا لانے کیلئے سواری پر ہرگز مت جائیں، پیدل چلیں، دفتر سے کچھ فاصلے پر اپنی گاڑی کھڑی کر دیں اور بقیہ راستے طے کرنے کیلئے اپنی ٹانگوں کو زحمت دیں۔ برقی سیڑھی استعمال کرنے سے گریز کریں اگر آپ کسی بلند عمارت میں کام کرتے یا قیام رکھتے ہیں، سیڑھیاں چڑھ کر اوپر جائیں۔ ان باتوں پر فوراً عمل شروع کر دیں اور پیدل چلنے کا فاصلہ بتدریج بڑھاتے جائیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ کسی بھی قسم کی ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔

عمر سے قطع نظر ورزش شروع کرتے ہی ست الوجود لوگوں کی حالت بہت تیزی سے بدلنے لگتی ہے اگر وہ بہت موٹے یا عوارض کا شکار ہو چکے ہوں تب بھی صرف ادھر ادھر چلنا پھرنا ہی فائدہ مند ثابت ہوگا۔ اس سے ان کی حالت بہت سدھر جائے گی لیکن مکمل چھٹکارا پانے کیلئے انہیں تھکادینے والی ورزش کرنی ہوگی۔ پہلوانوں جیسی مشقت ضروری نہیں بس اتنی محنت کافی ہوگی جو برداشت کی جاسکے تاہم باقاعدگی لازمی ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ معمولی سی بات بھی بہت ہوتی ہے اگر اسے اصول کے طور پر اپنا کر زیر عمل لایا جائے۔ بے شک آپ کرسی پر بیٹھے بیٹھے ہی ورزش کر لیں بعض نشستیں ناگزیر ہوتی ہیں لیکن بیٹھ رہنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہونا چاہئے کہ آپ کی صحت ہی بیٹھ جائے جب آپ بیٹھے ہوں تب بھی ورزش کریں۔

مثال کے طور پر کرسی پر سیدھے تن کر بیٹھیں۔ ایک گھٹنہ اپنی چھاتی کی طرف اٹھائیں اور سر نیچے جھکائیں۔ آہستہ آہستہ یہ کوشش کریں کہ آپ کی پیشانی گھٹنے سے لگ جائے۔ یہی عمل دوسری ٹانگ پر دہرائیں جب ٹانگ اٹھائیں تو سانس باہر پھینکیں اور جب نیچے رکھنے لگیں تو سانس اندر لیں۔ یہ ٹانگوں کا 'اٹھنا رکھنا' اتنی دیر جاری رکھیں جو آپ کیلئے قابل برداشت ہو۔ یہ ورزش آپ کے شکمی اعصاب کو مضبوط بنانے میں مدد دے گی۔ اس سے بھی آسان چاہیں تو کرسی پر سیدھے تن کر بیٹھیں دونوں ہاتھ اپنے گھٹنوں پر رکھ لیں اور خوب گہرا سانس اندر کھینچیں پھر ساری ہوا خارج کر دیں اور چند سیکنڈ تک پیٹ کے پٹھوں کو اندر کھینچیں پھر انہیں ڈھیلا چھوڑ دیں اور کچھ دیر ہولے ہولے سانس لیتے رہیں۔ جتنی مرتبہ مناسب ہو یہ عمل دہرائیں۔

کرسی پر بیٹھے ہوئے ورزش نہ کرنی پڑے اور بیٹھے رہنے کے باعث جو دباؤ پڑتا ہے اس سے بچ جائیں اس کے بھی طریقے ہیں:-  
☆ اگر آپ کو بہت دیر تک بیٹھنا ہے تو ہر دو گھنٹے یا اس کے لگ بھگ عرصے کے بعد ہر بار اٹھ کر ادھر ادھر ٹہل لیں۔ اس سے آپ کے دوران خون کا نظام بہتر ہو جائے گا۔

☆ اگر آپ کو طیارے میں سوار ہونا ہے، ٹرین، بس یا طویل سفر کرنا ہے تو مساوی الوزن ورزش کریں۔ بعض مخصوص اعصاب جیسے کہ ران یا پنڈلی میں کھچاؤ پیدا کریں پھر پٹھے ڈھیلے چھوڑ دیں۔

☆ اگر ممکن ہو تو اپنی ٹانگ اونچی رکھیں یا ٹیک لگا کر بیٹھیں۔ اس طرح خون آپ کی ٹانگوں میں جمع نہیں ہونے پائے گا۔

☆ اگر آپ کیلئے ٹیک لگا کر بیٹھنے کی گنجائش نہیں ہے تو پاؤں فرش پر لگا کر رکھیں کیونکہ پاؤں لٹکے ہوں گے تو سیٹ کے سرے کا

لٹکا سا دباؤ دوران خون میں خلل پیدا کر دے گا۔ رانوں کی شریانیں دب جائیں گی اور خون ٹانگوں میں جمع ہو جائے گا۔



## فوم کے گدیے اور فوم کی کرسی سے خطرناک امراض

جب انسان کا مزاج بدل جاتا ہے اور انسان فطرت سے دور ہو جاتا ہے تو پھر طریقے اور اطوار بدل جاتے ہیں اور یوں ان کا رہن سہن فطری قوانین سے یکسر تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہی انسان بظاہر آرام کے اندر لیکن حقیقتاً بیماری اور خفیہ پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایک دور تھا جب لوگ چٹائیوں پر بیٹھا کرتے تھے بلکہ ان کا کچھونا صرف اور صرف چٹائی ہوا کرتا تھا پھر اس کی جگہ کرسی نے لے لی۔ یہ بھی چٹائی سے کم آرام دہ تھی لیکن خطرناک نہیں تھی کیونکہ وہ کرسی بانس کی چھال سے بنی ہوتی تھی پھر جب اسی کرسی نے فوم والی کرسی کی شکل اختیار کی اور اپنا رنگ ریوالونگ چیمز رکھوایا تو تمام آرام اور چین خاک میں مل گیا۔ ایسی کرسی اگر بانس کی چھال سے بنی ہوئی ہو تو حرج نہیں لیکن اگر یہی متحرک کرسی فوم والی ہے تو پھر اس سے بے شمار امراض کی ابتداء ہوتی ہے۔

یہی حال فوم کے گدے کا ہے۔ چار پائی پر سونے میں عجیب چین اور سکون ملتا ہے۔ اسی طرح پلنگ یا بیڈ کے بغیر آرام کرنے میں حرج نہیں لیکن فوم کے گدے کن امراض کا سبب بنتے ہیں وہ یہ ہیں۔

## بھگندر

ایک شرمناک اور خطرناک ترین مرض ہے جس کے بارے میں بعض لوگ بتانے سے بھی گریز کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ سالہا سال اس مرض میں مبتلا رہنے والے کسی کو اپنے مرض کے بارے میں نہیں بتاتے مرض کیا ہے۔ مقصد کہ بالکل نزدیک ناسور بن جاتی ہے جو کہ ہر وقت پیپ سے بھری رہتی ہے اور بعض اوقات یہ ناسور بند ہو جاتی ہے تو اس کے اوپر ایک سخت ابھار بن جاتا ہے جو بڑھتے بڑھتے بڑا ہو جاتا ہے اور پھر یہ ابھار پھٹ جاتا ہے اور ان سے پیپ خارج ہوتی ہے اور مریض کو سکون محسوس ہوتا ہے۔ اس مرض کے بیشمار اسباب ہیں لیکن موجودہ دور میں اس کی وجہ فوم والی کرسی کا استعمال ہے۔ اس کی گرمی اور جس کی وجہ سے تکلیف سرائٹاتی ہے اور پھر یہاں تک معاملہ پہنچ جاتا ہے کہ آپریشن ہوتے ہیں لیکن اس مرض کے آپریشن بہت کم کامیاب دیکھے گئے۔

## ڈرائیور حضرات احتیاط کریں

کار چاہے اپنی ہو یا آپ اس کے ڈرائیور ہوں، بس ٹرک جس بھی سیٹ پر براجمان ہیں کیا آپ نے اس بات کی احتیاط کی ہے کہ فوم والی کرسی آپ کیلئے کتنی خطرناک ہے۔ ڈرائیور حضرات خاص طور پر ٹرک اور بس کے ڈرائیور چونکہ چوبیس گھنٹے فوم والی سیٹ استعمال کرتے ہیں۔ ان کیلئے بھگندر، بوا سیر، سرینوں پر دانے، بد ہضمی، پاخانے کی جلن، قبض، خشکی وغیرہ امراض سے چھٹکارے کا واحد حل یہی ہے کہ آپ سیٹ پر بانس کے چھلکے سے بنی ہوئی دوسری سیٹ رکھیں یا پھر ایک اور چیز مشاہدے میں آئی ہے آج کل سیٹوں پر لکڑی کے گول گول ٹکڑے جوڑ کر ان پر رنگ کر کے ان کو دھاگے سے جوڑ کر سیٹ پر ڈال دیا جاتا ہے وہ قدرے بہتر ہے لیکن بانس یعنی بید کی سیٹ کا کیا کہنا۔



## غذا ہی سب سے اچھی دوا ہے

انسان دوا کا ایک گھونٹ پیتا ہے یا دو گولیاں کھاتا ہے تو وہ اس کی کتنی قدر کرتا ہے اور سمجھتا ہے ہاں اب میں نے کوئی چیز لی ہے جو میری صحت کو بنائے گی مگر حیرانی ہے کہ اس نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ آخر اس غذا سے بھی جسے وہ پیدائش سے لے کر موت تک روزانہ دو تین بار یا زیادہ بار اپنے پیٹ میں ڈالتا ہے آخر اس غذا سے بھی تو وہ تمام اجزاء اندر پہنچتے ہیں جو تندرستی کو بڑھاتے ہیں اور جسم میں قدرتی طور پر امراض سے لڑنے کی طاقت پیدا کرتے ہیں اور اس نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ روزمرہ کی غذا میں بھی تھوڑی بہت مقدار میں عموماً وہ تمام صحت بخش اجزاء حاضر رہتے ہیں جو صحت بخش اجزاء جو کہ اکثر دواؤں کے ذریعے مریض کو مہیا کئے جاتے ہیں۔ اس نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ آخر یہ روزمرہ کی غذا تو ایک طرح سے دوا ہی ہے کیونکہ یہ ہماری صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس نے غذا کو کبھی اتنی اہمیت نہیں دی جتنی کہ وہ دوا کو دیتا ہے۔

ایک دو دن کی دوا کا اتنا خیال اور روزمرہ کی دوا (غذا) کے بارے میں اتنی زیادہ لا پرواہی؟ اگر انسان اس لا پرواہی کو چھوڑ دے اور اپنی روزمرہ کی غذا کو سدھار لے تو اس سے بڑھ کر دنیا میں دوسری کوئی دوا نہیں۔ صحیح غذا نہ صرف تندرستی بڑھانے کیلئے بلکہ امراض کو رفع کرنے کیلئے بھی کام دیتی ہے۔

انسان چونکہ اشرف المخلوقات ہے۔ قدرت نے اسے عقل سلیمہ سے نوازا ہے یہ اپنے بھلے برے میں تمیز کر سکتا ہے۔ اس لئے ایسی خوراک کھاتا ہے جو اس کی نشوونما کرے، قوت عطا کرے، بیماریوں سے محفوظ رکھ سکے اگر کبھی غلط قسم کی خوراک استعمال کرے تو فوراً نتیجہ سامنے آ جاتا ہے یعنی کوئی نہ کوئی بیماری اس پر حملہ کر دیتی ہے جب ایسی نوبت آ جائے تو فوراً غذا کی تبدیلی کی طرف توجہ دینی چاہئے۔ علاج اور دوا اس وقت تک نہ لی جائے جب تک اس کی شدید ضرورت محسوس نہ ہو تا کہ طبعی دم بخود نہ ہو جائے بس غذا کی اصلاح کی طرف متوجہ ہو جانا چاہئے۔

آنے والے دور میں ہر شخص غذا کو بطور دوا سمجھ کر کھایا کرے گا۔ ہمارے دل کی تعمیر و تشکیل غذا سے ہوتی ہے لہذا اس کی حرمت اور اصلاح بھی غذا ہی سے ہو سکتی ہے۔ بیشک غذا سے بڑھ کر دنیا کی اور کوئی دوا نہیں۔ ایک فرانسیسی فلاسفر کے قول کے مطابق کسی قوم کی قسمت کا دار و مدار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ لوگ کیا کھاتے ہیں اور کیسے کھاتے ہیں۔ مغرب میں غذائی ڈاکٹر محض غذا ہی کے رد و بدل سے بیشتر امراض کا علاج کرتے ہیں۔



## جسمانی نشو و نما کیلئے کون سی غذائیں ضروری ہیں

- ☆ جسم میں پھرتی لانے، قوت پیدا کرنے، جسمانی کمزوری کو دور کرنے کیلئے دالیں، اناج، چھانچھ، پنیر، دودھ، مٹر، پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ان چیزوں سے جسم کو پروٹین حاصل ہوتی ہے۔
- ☆ چکنائی حاصل کرنے کیلئے دودھ، مکھن، گھی، تیل، بادام، اخروٹ، کاجو وغیرہ استعمال کرنے چاہئیں۔ ان سے جسم کو گرمی اور قوت حاصل ہوگی۔
- ☆ معدنیات کے استعمال سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ جسم کی قوت برقرار رہتی ہے۔ بیماریاں قریب نہیں آتیں جبکہ معدنیات میں تازہ ساگ، سبزیوں، پھلوں، چاول اور دودھ سے حاصل ہوتے ہیں۔
- ☆ کاربوہائیڈریٹس سے ہمارے جسم کو گرمی اور قوت ملتی ہے اور یہ چاول، مکی، جوار، گنا، کھجور، باجرہ اور میٹھے پھلوں میں باافراط پائے جاتے ہیں۔
- ☆ کیلشیم سے دانت مضبوط ہوتے ہیں، ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، جسم کی رنگت میں نکھار آتا ہے، بال گھنے لمبے اور مضبوط ہوتے ہیں، کیلشیم ہری سبزیوں، دودھ، چھانچھ اور دہی میں پایا جاتا ہے۔
- ☆ جسم کو تندرست رکھنے اور بیماریوں سے بچانے کیلئے خوراک میں وٹامنز کا پایا جانا از حد ضروری ہوتا ہے اگر ہماری روزمرہ غذا میں وٹامنز کی کمی ہو جائے تو ہم طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں یہ وٹامنز زیادہ تر گیہوں، دودھ، تازہ پھلوں، سبزیوں، ٹماٹر، دال وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔
- ☆ ہماری غذا کا لازمی جز ولوہا ہے یہ نہ ہو تو خون کی سرخی کم ہو جائے۔ خون ہر ایک ریشے تک آسکجن نہ پہنچا سکے اور انیمیا ہو جائے۔ لوہا ہمیں ہری سبزیوں، اناج اور خشک میوہ جات کے علاوہ روٹی اور مٹر سے مل سکتا ہے۔
- ☆ پانی بھی ہماری خوراک کا لازمی جزو ہے۔ پانی ہمارے جسم کی صفائی کر کے پسینہ، پیشاب اور گندے عناصر باہر نکالتا ہے۔ غذا کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔ خون کے دورے میں مدد دیتا ہے اور جسم کے درجہ حرارت میں یکسانیت پیدا کرتا ہے۔
- ☆ عین سوتے وقت کھانے کی عادت صحت کیلئے انتہائی مضر ہے۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے قبل معدے کا عمل تقریباً ختم ہو چکا ہو اور جب ہم آرام کرتے ہوں تو ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہئے۔ رات کے وقت اگر تمام بدن کے ساتھ ہضم کے اعضاء کو بھی آرام نہ ملے اور ان کو تکان کی حالت میں پھر بوجھل بنا دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابی ہضم کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔
- بہت سے ماہرین کے نزدیک رات کا کھانا بالکل سوتے وقت کھانا رفتہ رفتہ صحت کو خراب کر دیتا ہے۔ سکون سے نیند نہیں آتی، ناگوار سے خواب آتے رہتے ہیں اور صبح کو آنکھ کھلتی ہے تو بدن میں چستی اور تازگی کی بجائے سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔



## نو زائیدہ بچوں کیلئے احتیاط

آپ کبھی بھی چھوٹے بچوں کو فوم کے گدے پر نہ سلائیں کیونکہ بچوں کی حرکات میں خلل پڑتا ہے اور جس طرف زیادہ زور پڑتا ہے اس طرف فوم پر دباؤ پڑتا ہے اور یوں بچہ اسی طرح لڑھک جاتا ہے۔ فوم کے استعمال سے بچوں کی ہڈیاں ٹیڑھی ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ جن بچوں کی کمر میں ٹیڑھا پن گردن کے مہروں میں خلا کا بڑھ جانا سر کی نشوونما میں غیر متوازن پن آ جاتا ہے۔ سر کہیں سے پچکا ہوا کہیں سے اُبھرا ہوا ہوگا۔ فوم پر اٹھنے بیٹھنے سے اس کے درمیان چھوٹے چھوٹے خلا نما گھروں میں ہوا بھر جاتی ہے۔ اس کے اندر جراثیم اور دیگر کیمیکل کے اثرات ہوتے ہیں جو آہستہ آہستہ بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔

## جراثیم اور فوم

ماہرین بار بار کے تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ فوم چونکہ بار بار دھویا نہیں جاسکتا پھر اس کی حفاظت کے طور پر اس کو گرمی، آگ، لو سے بچانا پڑتا ہے۔ اس لئے اس کے اندر جراثیم نشوونما پاتے رہتے ہیں اور جب آدمی کروٹ لے کر فوم کے گدے کی طرف منہ کر کے سوتا ہے تو اس کی آکسیجن میں وہ جراثیم منتقل ہوتے رہتے ہیں یا بعض اوقات وہ لوگ جو اُلٹے سونے کے عادی ہوتے ہیں جراثیموں سے آلود گدے سے سخت نقصان پاتے ہیں۔

بواسیر گدے سیٹ کے مسلسل استعمال سے پیٹ کے اندر باسوری ریاہ بڑھ جاتے ہیں اور مریض ان کا علاج تو کرتا ہے لیکن فوم کو مسلسل استعمال کرتا ہے حالانکہ اگر وہی آدمی کچھ توجہ کرے تو ڈبل سیٹ جس کا اوپر تذکرہ ہو چکا ہے استعمال کرے۔ لیکن علاج بھی ہوتا رہتا ہے اور مرض بھی بڑھتا ہے۔ آخر بواسیر ہو جاتی ہے۔

## گرمیوں میں خاص نقصان

فوم کا گرمیوں میں خاص نقصان یہ ہوتا ہے کہ یہ بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے بے شمار نقصان ہوتے ہیں جن کا بظاہر کوئی اثر نظر نہیں آتا لیکن مابعد اثرات کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔ بواسیر، بھگند، سرینوں کے دانے، بیرونی اثرات میں جبکہ معدے میں گیس، دماغی کھچاؤ، پٹھوں پر اثرات اور کمزوری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ (طبی تجربات و مشاہدات)

فطرت انسانی ہمیشہ خوبصورت اور چمکنے والی چیزوں کی طرف مائل ہوتی ہے اور ہر انسان ظاہری حسن و زیبائش کی طرف مائل ہے۔ ایک دور تھا جب چراغ کی روشنی انسان کیلئے ایک عظیم نعمت ہوا کرتی تھی اور اسی روشنی میں علوم عالم کو نکھارا گیا اور تمام علم دنیوی کے نامور اسی چراغ کی روشنی میں چار دانگ عالم میں کرنوں کی طرح پھیلے اور اپنے علم کا سکھ جمایا۔ جب چاند اور چراغ کی روشنی ہوتی تھی اس وقت نگاہ تیز اور صاف ہوتی تھی جب سے بجلی کی ایجاد ہوئی ہے اس وقت سے اب تک نگاہ انسانی کم سے کم تر ہوتی جا رہی ہے چونکہ نگاہ تیز تھی اس لئے عینک کی ضرورت نہیں پڑتی تھی۔

موجودہ ترقی یافتہ دور میں ہر طرف ظاہری حسن و جمال کے کمالات عیاں ہیں۔ اس میں جس چیز نے بہت زیادہ لوگوں پر اثر ڈالا وہ عینک ہے۔ نگاہ کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے عینک لگانا کوئی بری بات نہیں بلکہ انسان کیلئے مدد و معاون ہے۔

اب نگاہ کی کمزوری کی وجہ سے عینک لگانے والے کم اور چہرے کی زیب و زینت کو اجاگر کرنے کیلئے فیشنی عینک استعمال کرنے والے زیادہ ہیں بعض لوگ یہ خوبصورت، نفیس قیمتی اور دلکش عینک کسی تقریب یا محفل میں لگاتے ہیں لیکن بعض لوگ ہر وقت ایسی عینک کا استعمال کرتے ہیں۔ اس ضمن میں دیکھنا یہ ہے کہ یہ فیشن زدہ جب اس فیشنی عینک کو استعمال کرتے ہیں تو کن کن نقصانات سے مسلسل دوچار ہوتے رہتے ہیں۔

## اندھا پن

فرانس کی عینک ساز کمپنی پر ایک صاحب نے یہ دعویٰ کر دیا کہ ان کی غیر معیاری عینک کی وجہ سے میں اندھا ہو گیا ہوں۔ موجودہ دور میں عینک کیلئے انتہائی غیر معیاری شیشہ استعمال ہوتا ہے جو کہ سورج اور بلب کی روشنی سے گہرا اثر لیتا ہے اور وہی اثر آنکھوں پر پڑتا ہے اگر اس نظریہ کو رنگ اور روشنی کے تحت علاج کے ماہرین کے مطابق لیا جائے تو کہنا ہے کہ ہر رنگ کا اثر اپنا ہے اور فوائد و نقصانات ہیں۔ اس لئے جب ایک صحت مند آدمی ایسے رنگ کی عینک استعمال کرتا ہے جو کہ اس کے جسم یا پردہ چشم کیلئے ناموافق ہو تو اس کا اثر انسان کی بصارت پر بہت گہرا ہوتا ہے۔ بعض امراض چشم کیلئے شیشہ والے ایسے چشمے استعمال کرائے جاتے ہیں جو کہ اس مرض کیلئے مفید ہوتے ہیں لیکن اس کا انتخاب تو صرف ماہر رنگ و روشنی کر سکتا ہے۔



ایک معالج نے اپنی معالجانہ زندگی کا واقعہ سنایا کہ ایک مریض دنیا جہان کا تمام علاج کراچکا لیکن اس کا درد سر ویسا ہی رہا۔ ایک دفعہ جب میرے پاس پہنچا تو اس کی عینک دیکھ کر خیال آیا کہ شاید اس کے دباؤ کی وجہ سے درد ہو رہا ہے لہذا میں نے اسے فوراً عینک چھوڑنے کا کہا۔ پہلے تو مریض حیران ہوا پھر جب اس نے عینک ترک کر دی تو اس کو افاقہ ہو گیا کیونکہ اس کی کمائیوں کی سختی کنپٹی پر پڑتی ہے اور اس جگہ سے دماغ تک خون پہنچانے والی رگیں جاتی ہیں جب ان پر دباؤ پڑتا ہے تو اس کے اثرات فوراً نگاہ پر پڑتے ہیں۔ اس لئے نگاہ کیلئے چشمے کو زیادہ سخت نہیں رکھا جاتا۔

## آنکھوں کے گرد حلقے

اس مرض کے بے شمار اسباب ہیں لیکن ان اسباب میں سے ایک سبب یہ بھی ہے کہ فیشنی عینک کو مسلسل استعمال کیا جائے تو جہاں جہاں تک اس کے شیشوں کا حصار ہوتا ہے وہاں تک داغ اور حلقے بن جاتے ہیں جو مسلسل پھیلنا شروع ہو جاتے ہیں۔

## حسن نسوان پر اثر

موجودہ فرنگی تقلیدی دور میں خواتین نئے سے نئے فیشن کو اپنانے کیلئے مسلسل کوشاں و سرگرداں نظر آتی ہیں۔ عینک بھی اس فیشن کا اولین حصہ ہے۔ ایک خاتون کہنے لگیں کہ جب بھی چشمہ لگاتی ہوں تو سر گھومنے لگ جاتا ہے اور جھیریاں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ بات درست ہے کہ ایسا ہر کسی کو نہیں ہوتا لیکن ہر اس چیز کو جو کہ واقعی جسم کی ضرورت نہ ہو کسی نہ کسی نقصان کا ضرور باعث بنتی ہے۔ الغرض فیشنی عینک کا بکثرت استعمال جہاں چہرے کے حسن کیلئے مفید نہیں بلکہ انسان کو عجیب و غریب امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ وہاں یہ عادت پھر انسان کو نگاہ کی عینک لگانے پر مجبور کر دیتی ہے کیونکہ ایک چیز کا کبھی کبھی استعمال شاید نقصان کا باعث نہ ہو یا کم نقصان کا باعث ہو لیکن ایک چیز مسلسل استعمال کی جائے تو اس کے نقصانات کا اندازہ نہیں کیا جاسکتا۔ (لمبی تجربات و مشاہدات)

## ٹیلی فون کارسیور سہولت یا مرض

وہ وقت بھی دور نہیں گزر راجب ٹیلی فون محض ایک عیاشی یا فیشن کے طور پر استعمال ہوتا تھا بلکہ بقول پطرس کہ ٹیلی فون کی گھنٹی اونچی اور باواز رکھی جاتی تاکہ گھر کے علاوہ پڑوسی بھی اس گھنٹی کو سن کر محسوس کریں کہ صاحب خانہ کی ٹیلی فون پر بات ہوتی رہتی ہے۔

موجودہ دور میں ٹیلی فون انسان کی شدید ضرورت ہے۔ اب یہ محض فیشن نہیں رہا بلکہ گھریلو اور گھر سے باہر کی زندگی میں مسلسل مستعمل ہے۔ کیا ہم نے کبھی غور کیا کہ ہم نے ٹیلی فون کے ذریعے اپنے مقصد کی بات تو کر لی ہے لیکن ٹیلی فون کے رسیور نے ہمیں کسی مرض کا تحفہ تو نہیں دے دیا؟ آئیے ہم اپنے وسیع تجربات، مشاہدات اور واقعات کی رو سے اس بات کو قارئین کے گوش گزار کریں کہ ٹیلی فون کارسیور نہ صرف مرض پھیلاتا ہے بلکہ از خود امراض کے لانے میں مدد و معاون ہے۔



جب ہم ٹیلی فون کا رسیور اٹھاتے ہیں تو چونکہ اس کو کان اور منہ کے قریب لے جانا ہوتا ہے اس لئے اس کیفیت کے بعد جراثیم دونوں طرف لگ جاتے ہیں۔ ایک آدمی کے ٹیلی فون کے بعد دوسرا اسی رسیور کو استعمال کرتا ہے تو اگر پہلا آدمی کسی چھوت مرض میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کا مرض دوسرے آدمی کو لگ سکتا ہے کیونکہ وہ منہ رسیور کے قریب لے گیا ہے اور بعض اوقات کچھ دیر رسیور منہ کے اتنا قریب لے جاتے ہیں کہ لعاب دہن رسیور کو لگ جاتی ہے۔ ایسی کیفیت میں مندرجہ ذیل امراض کے پھیلنے کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔

- ☆ آنشک جیسی جہت اور نامراد مرض چونکہ بہت جلد ایک دوسرے کی استعمال کی اشیاء سے پھیلتی ہے۔ اس لئے مریض کے جراثیم بہت جلد منہ سے منہ تک ٹیلی فون کے ذریعے پہنچ جاتے ہیں۔
- ☆ ہیضہ اور ٹائی فائیڈ کے جراثیم بھی اسی کیفیت سے لگ سکتے ہیں۔
- ☆ ایڈز اور سوزاک کے جراثیم بھی اسی حالت میں زیادہ پھیلتے ہیں۔
- ☆ آنکھوں کے امراض آشوب چشم وغیرہ۔
- ☆ ٹی بی کے جراثیم خطرناک حد تک بڑھتے اور پھولتے ہیں۔

الغرض ٹیلی فون جہاں ایک ضرورت اور حاجت کی چیز ہے وہاں اس کی احتیاط اور اس کیلئے حفظان صحت کے اصولوں کو ملحوظ رکھنا بہت ہی زیادہ ضروری ہے۔

اطلاعات کے مطابق ایڈز کے مریضوں کو امریکن گورنمنٹ نے ایسے جراثیم کش ٹشو پیپر دیئے ہیں جو ٹیلی فون کرنے کے بعد مریض اس کو ٹیلی فون کے رسیور کو صاف کرنے کیلئے استعمال کرتا ہے۔ بلکہ حیران کن بات یہ ہے کہ بعض زخم آلود یا جراثیم آلود ہاتھ جب ٹیلی فون کا نمبر ملاتے ہیں تو ان کے بے شمار جراثیم اسی ڈائل پر رہ جاتے ہیں جو آنے والوں کو تحفتاً ملتے ہیں۔

## **پبلک بوتھ**

چونکہ وہاں ہر آدمی رسیور استعمال کرتا ہے اس لئے اس کے استعمال میں امراض کے پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لہذا ایسی جگہ سخت احتیاط اور توجہ کی ضرورت ہے۔ اب ترقی یافتہ ممالک نے ایسے کیمیکل ایجاد کر لئے ہیں جو اگر رسیور اور ڈائل پر لگا دیئے جائیں تو کسی مرض کے پھیلنے کا خطرہ باقی نہیں رہتا۔ (طبی تجربات و مشاہدات)

## کالر کا استعمال اور مہلک خطرات

اس میں شک نہیں کہ تہذیب جدید بعض خوبیوں کی حامل و سرمایہ دار تو ضرور ہے لیکن اس سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ اس کے عیوب اس کے محاسن سے زیادہ اور کہیں زیادہ ہیں۔ پھر کیا بد بختی ہے کہ سرزمین پاک کے بسنے والے ان خوبیوں کے اختیار کرنے سے تو پہلے ہی اور کنارہ کشی سے کام لیتے ہیں لیکن تہذیب جدید کی تمام برائیاں تمام خرابیاں تمام عیوب اور تمام نقائص ان کے اندر گھر کر جاتے ہیں۔ ملک کے حالات پر ایک سرسری نظر ڈالئے تو یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں ہو سکتی ہے کہ اس وقت سارا ملک تفریح پرستی کے رنگ میں ڈوبا ہوا ہے فیشن پرستی کی وباء عام ہو رہی ہے۔ پرانے طور طریقے رخصت ہو رہے ہیں اور ان کی جگہ نئی باتیں جگہ لے رہی ہیں اور خاص طور پر ملک کا تعلیم یافتہ طبقہ تو ان باتوں میں پیش پیش ہے۔ ایک لباس کو ہی لے لیجئے تو اس میں بھی سو طرح کے فیشن نکال لئے گئے ہیں اگر احادیث اور سنت کے مطابق لباس کو دیکھا جائے تو یہ بات واضح ہے کہ سنت کے لباس میں جہاں دینی فوائد و محاسن ہیں وہاں دنیوی فوائد کثیر تعداد میں ہیں۔ سنت کے مطابق لباس میں کالر کا استعمال ممنوع ہے لیکن جدید تہذیب نے کالر اور ٹائی کا استعمال کر کے اپنے آپ کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہے کیونکہ کالر یا ٹائی کی بندش سے درج ذیل بیماریاں وقوع پذیر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

## غده و رقیہ کا نقص

غده و رقیہ گردن میں اگلی طرف ابھار سا ہوتا ہے جو جسم کے مختلف نظاموں کی تعمیر و ترقی میں حصہ لیتا ہے۔ اسی غده کے نقص سے آدمی کے قد میں اور نشوونما میں فرق پڑ جاتا ہے تو جب تنگ کالر میں گردن کو ادھر ادھر حرکت دی جائے تو غده و رقیہ پر رگڑ پہنچنے سے جسم انسانی نقائص میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

## دماغ کے تغذیے میں کمی

ہمارے دل سے خون، دماغ کو شہ رگ کے ذریعے سپلائی ہوتا ہے جب کالر کی بندش شہ رگ پر پڑتی ہے تو اس سے دماغ کو مسلسل کم خون سپلائی ہوتا ہے جس کی وجہ سے دماغ کی کمزوری، ضعف بصارت، بے خوابی، بالوں کا گرنا اور گنجا پن وغیرہ حتیٰ کہ بعض حالات میں مسلسل شہ رگ کے گھٹنے کی وجہ سے موت کے خطرات بڑھ جاتے ہیں اگر دماغی محنت کرنے والے اشخاص کالر کا استعمال ترک نہ کریں تو دماغ سے مسلسل کام لینے کی وجہ سے دماغ کی صلاحیتوں میں نقص واقع ہوتا ہے اور خطرہ ہوتا ہے کہ ضعف دماغ کا مریض کالر کے استعمال سے پاگل پن کا شکار نہ ہو جائے۔



ہمارے جسم میں پھیپھڑے خون سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو نکالنے اور آکسیجن داخل کرنے کیلئے انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کالر کے استعمال سے عمل تنفس میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ آدمی اس بات کو محسوس نہیں کرتا کیونکہ عضلات گردن کالر کی بندش اور رگڑ کے عادی بن جاتے ہیں اور اگر کسی نئے آدمی کو بند کالر کی صدری جیکٹ، شیروانی، قمیض یا ٹائی استعمال کرائی جائے تو وہ اپنا دم گھٹتا ہوا محسوس کرے گا۔ میں یہ نہیں کہتا کہ مذکورہ چیزیں قابل استعمال نہیں بلکہ ان کو استعمال کرتے وقت کالر کی بندش کا خاص خیال رکھا جائے۔ اس کے علاوہ بند کالر سے گردن کی حرکت درست طریق سے نہیں ہو پاتی۔ مذکورہ خطرات کو مغرب نے محسوس کیا اس ضمن میں برطانیہ میں ۱۹۳۰ء میں ایک جماعت موجودہ لباس میں اصلاح کی غرض سے قائم ہوئی ہے جسے مینز ڈریس ریفارم پارٹی کا نام دیا گیا۔ اس جماعت نے سب سے پہلے کالر کے استعمال کے خلاف جہاد کا آغاز کیا اور اس بارے میں ڈاکٹروں سے استفسار کیا جن کا متفقہ فیصلہ یہ ہے کہ تنگ کالر کا استعمال فوراً ترک کر دینا از بس ضروری ہے چنانچہ لندن کے ڈاکٹروں نے اس بارے میں ڈیلی میل کے ایک نامہ نگار کو جو بیان دیا وہ مندرجہ ذیل ہے۔

ڈاکٹر الفرڈ، سی جارجن آنریری سیکرٹری 'مینز ڈریس ریفارم پارٹی' نے کہا ہے کہ گنج کی شکایت عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ پائی جاتی ہے اور یہ امر اب تقریباً پایہ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ مردوں میں کالر اور سخت ٹوپی کا استعمال اس شکایت کا موجب ہوتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ خون ان خلیات تک نہیں پہنچ سکتا جہاں سے بال اُگتے ہیں۔ علاوہ ازیں کالر کے استعمال سے کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

سر ڈبلیو آر بونہاٹ کہتے ہیں کہ تنگ کالر کا استعمال سر اور خصوصاً دماغ سے خون کی واپسی میں مزاحم ہوتا ہے یہاں خون کی رگیں بہت پتلی ہوتی ہیں اور ان پر زیادہ دباؤ کی صورت میں ان کے پھٹ جانے کا قوی احتمال ہوتا ہے اور جھکنے کی حالت میں تو یہ خطرہ اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

لندن کے ایک اور ڈاکٹر سی ڈبلیو سلیمی کی رائے ہے کہ کالر کا استعمال سانس کی آمد و رفت میں رکاوٹ کا باعث ہوتا ہے ہوا جب کاربن لے کر باہر خارج ہونا چاہتی ہے تو کالر کی بندش اس کی راہ بند کر دیتی ہے اور یہ غلیظ ہوا تمام جسم کو گرم اور خون کو کثیف کر کے مسامات کو بند کر دیتی ہے۔

علاوہ ازیں یہ امر مسلم ہے کہ غده رقیہ بلوغت سے پہلے جسمانی نشو و نما کا ذریعہ ہے لیکن کالر پہننے کی صورت میں جب یہ غده ہوا اور دھوپ سے پوشیدہ رہتا ہے تو جسمانی نشو و نما پر اس کا بہت اثر ہوتا ہے اور یہ امر بچوں میں زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے ماہرین کے مطابق اگر کالر کے استعمال کا رواج نہ ہوتا تو موجودہ نسل کے آدمیوں کے قد و قامت میں نمایاں فرق ہوتا اور وہ زیادہ مضبوط اور زیادہ قد آور ہوتے۔ (طبی تجربات و مشاہدات)

## کیا مسجد کی ٹوپیاں صحت کیلئے مضر ہیں

تاجدارِ انبیاء صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے زمانہ مبارک میں ان ٹوپوں کا قطعی رواج نہیں تھا اور وہاں کے نمازیوں کیلئے اس قسم کا عارضی انتظام نہیں کرتا پڑتا تھا۔

مسجد میں ٹوپیاں دو قسم کی ہیں۔ پہلی قسم کھجور کی بنی ہوئی ٹوپیاں، دوسری قسم پلاسٹک اور نائلون کی بنی ہوئی ٹوپیاں۔

مسجد کی ٹوپیاں اس وقت جلدی امراض پھیلانے کا بہت بڑا ذریعہ ہیں جس سے پہلے خارش بڑھتی ہے پھر آہستہ آہستہ ایگزیمہ کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔ اب ایسا مریض جس کو مسلسل خارش اور ایگزیمہ کا مرض ہے اب جب اس کی ٹوپی کو کوئی تندرست شخص اوڑھتا ہے تو اس کو بھی وہی مرض لگ جاتا ہے۔ حتیٰ کہ ٹوپوں کے ذریعے جوؤں کا خطرہ بھی لاحق رہتا ہے کہ بعض اوقات ٹوپی کے ذریعے جوئیں سر میں منتقل ہو جاتی ہیں۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

مسجد کی ٹوپیاں درج ذیل امراض کے پھیلانے کا ذریعہ بنتی ہیں:-

جلدی امراض، جلدی سوزش، داڑھی کی خارش، کانوں کا پکنا، کانوں کی لو میں گلٹی، چہرے کے مہاسے وغیرہ کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔ آپ کیلئے ضروری ہے کہ آپ ہر وقت باعمامہ رہیں یا کم از کم اپنی ٹوپی استعمال کریں اور بوقت نماز بھی سر پر اپنی ہی ٹوپی رکھیں اور خود بھی امراض سے بچیں اور دوسروں کو بھی امراض سے بچائیں۔



# کار آمد گھریلو ترکیبیں

## باروچی خانے کیلئے کار آمد ترکیبیں

### سالن میں مرچیں کم کرنا

ہنڈیا میں اگر کسی چیز کی کمی رہ جائے تو اپنی لذت کھو بیٹھتی ہے اسی طرح زیادتی بھی آپ کے ہنر کو مذاق بنا لیتی ہے۔ گھروں میں مصالحہ جات کے بارے میں غلطیوں کا ہونا عدم توجہ کا ثبوت ہوتا ہے۔ خواتین کی زیادہ تعداد اپنی ہمسائی یا سہیلی سے خوش گپیوں میں مصروف ہونے کے ساتھ ساتھ ہنڈیا پکائے تو یہ امر یقینی ہے کہ کوئی نہ کوئی چیز کم یا زیادہ ضرور ملے گی۔ اگر کبھی آپ کے پکائے ہوئے سالن میں سرخ مرچیں زیادہ پڑ جائیں تو ان کا ذائقہ کم کرنے کیلئے اپنی ہنڈیاں میں تھوڑا سا دہی چمچے سے پھینٹ کر ڈال دیں اور ہنڈیا کو بھون کر خشک کر لیں۔

### سرخ مرچ کی رنگت و ذائقہ برقرار رکھنا

پسی ہوئی سرخ مرچیں اگر کچھ عرصہ استعمال کے بغیر پڑی رہیں تو ان کی رنگت خراب پھکی پڑ جاتی ہے اور ذائقہ قدرے روکھا پڑ جاتا ہے ان کے ذائقے اور رنگت کو برقرار رکھنے کیلئے اچار یا بوتل میں مرچیں ڈالنے سے پہلے اس کی اندرونی سطح پر مونگ پھلی کے تیل سے اسے ہلکا سا چکنا کر لیں پھر مرچیں ڈالیں تو یہ خراب اور بدرنگ نہیں ہوں گی۔

### مرچوں کو باریک پیسنے کیلئے

چند خاص ڈشوں میں بازاری مرچوں کے بجائے کٹی ہوئی مرچیں ڈالی جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں اکثر گھرانوں میں بازاری مرچوں کو ملاوٹ شدہ خیال کیا جاتا ہے اور ثابت مرچوں کو استعمال کے وقت پیسا جاتا ہے یا قبل از وقت زیادہ مقدار میں انہیں پیس کر محفوظ کر لیا جاتا ہے اگر آپ اپنی سرخ مرچوں کو ان کے بیجوں کی وجہ سے بہت زیادہ باریک پیس نہیں پاتی ہیں تو پریشان مت ہوں ایک سادہ سی آسان ترکیب آزما کر دیکھئے۔ آپ ان مرچوں میں ایک ٹیبل اسپون پکانے کا تیل ڈالیں اور اب پیسیں۔ آپ واقعی حیران رہ جائیں گی کہ سارے کے سارے بیج غائب ہو گئے اور آپ کو بالکل بازاری مرچوں کی طرح باریک پاؤڈر ملے گا جس سے کھانا بھی مزیدار بنے گا۔

# گوشت کی گھریلو ترکیبیں

## گوشت جلد گلانے کیلئے

گوشت اگر اچھا ہو تو وہ جلد گل جاتا ہے کبھی کبھار کسی عمر دراز جانور کا گوشت آ جاتا ہے جسے گلانا بے حد مشکل ہو جاتا ہے جو چو لہے پر گرمی کے موسم میں زیادہ دیر ٹھہرنا بے حد مشکل کام ہے ایسے میں اگر گوشت نہ گلے تو مزید کوفت ہوتی ہے اس کا آسان حل یہ ہے کہ گوشت پکاتے وقت اگر دیگی میں چند چھوٹے ٹکڑے سپاری کے بھی ڈال دیئے جائیں تو گوشت نہ صرف جلد پک جاتا ہے بلکہ بے حد ملائم اور بندھا بندھا سا پکتا ہے۔

## جمّا ہوا گوشت فوری پگھلانا

گوشت فریزر کرنا عام سی بات ہے خصوصاً چھٹی والے دن گوشت پکانے کو اگر جی چاہے تو آسانی رہتی ہے فریزر میں جمے ہوئے گوشت میں سے برف پگھلانے کیلئے اس کو زیادہ نمک ملے پانی میں کچھ دیر بھگو دیں اس سے گوشت میں جمّا خون بھی صاف ہو جائے گا اور برف بھی فوری طور پر پگھل جائے گی۔ نیز گوشت کی رنگت بھی تبدیل نہیں ہوگی۔

## فریزر گوشت کا ذائقہ عمدہ کرنا

کچھ گھروں میں زیادہ دن تک گوشت محفوظ کرنے کا رواج پایا جاتا ہے خصوصاً عید قربان کا گوشت تو کافی دن تک چلتا ہے فریزر میں آپ گوشت کو محفوظ رکھ سکتے ہیں مگر اس کے ذائقے کی حفاظت کرنا آپ کے بس میں نہیں ہے چند دن تک فریزر کئے ہوئے گوشت کو جب پکایا جاتا ہے تو پھسپھسا اور بے ذائقہ معلوم پڑتا ہے اس امر سے بچنے کیلئے فریزر کئے ہوئے گوشت کو دس منٹ پہلے نکال لیں پھر اس میں آدھی پیالی دودھ ڈال کر دس منٹ کیلئے اسے ڈھانپ کر رکھ دیں اور اس دوران گوشت نہ صرف کھل جائے گا بلکہ اس کا ذائقہ بھی پہلے جیسا لذیذ ہو جائے گا استعمال کرنے پر بالکل تازہ گوشت کا مزہ آئے گا۔

## گوشت جلدی گلانے کیلئے

بوڑھے جانور کا گوشت اکثر و بیشتر گھروں میں آ جاتا ہے جو کہ دیر سے پکتا ہے ایسے میں کافی دیر تک ہنڈیا پکانے کا مرحلہ جاری رہتا ہے پوری محنت کے باوجود بھی سخت گوشت جلدی نہیں گلتا۔ سخت گوشت جلدی گلانے کیلئے اگر گوشت کو بھونٹے وقت لہسن کی پوتھی کی درمیان والی لکڑی کاٹ کر گوشت میں ڈال دیں تو گوشت جلدی گل جائے گا۔



## تندرست اور طاقتور بننے کیلئے روزانہ غذا کا شیڈول

۱	انانج (چاول، گیہوں، مکی، جوار، باجرہ، جو وغیرہ)	450 گرام یومیہ
۲	دودھ، دہی، چھاچھ وغیرہ	250 گرام یومیہ
۳	دالیں ہر قسم کی	100 گرام یومیہ
۴	سبزیاں (پتوں کے بغیر)	200 گرام یومیہ
۵	چکنائی (گھی، مکھن، تیل وغیرہ)	50 گرام یومیہ
۶	پھل (انگور، کیلا، سنگترہ، خربوزہ وغیرہ)	50 گرام یومیہ
﴿میزان﴾ 1100 گرام یومیہ		

## پائے صاف کرنا

گھروں میں پائے پکانے سے صرف اس لئے گریز کیا جاتا ہے کہ ان کی صفائی بے حد دشوار کام ہے یہاں ایک ترکیب پیش ہے جس کی مدد سے آپ اس کام کو کافی حد تک آسان بنا سکتی ہیں ایک کھلے منہ والی دینگھی لیں اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ دینگھی منہ تک بھر جائے پانی کو دھیمی آنچ پر چولہے پر رکھ کر اچھی طرح اُبالیں۔ دو ایک اُبال آنے پر چولہے سے اُتار لیں اور اس میں پائے ڈال کر بگھودیں، تقریباً پانچ سے دس منٹ تک یونہی بھیکے رہنے دیں پھر پائے نکال کر چھری سے صاف کریں حیران کن پائے جلد اور آسانی سے صاف ہو جائیں گے۔

## محفوظ گوشت

گرمیوں کے موسم میں گوشت خراب ہونے کا قوی خدشہ ہوتا ہے اگر کسی فاصلے پر گوشت لے جانا ہو تو گرمی کی حدت کے باعث گوشت میں سے بو آنے لگتی ہے گوشت کی ناگوار بو سے بچانے کیلئے ایک کپڑے کا ٹکڑا لے کر اسے سرکہ اور پانی میں اچھی طرح تر کر لیں، پھر گوشت میں لپیٹ کر رکھ دیں تو وہ کافی دیر تک خراب نہیں ہوگا اور نہ ہی اس میں سے ناگوار بدبو پیدا ہوگی۔

اگر آپ کسی ایسے سفر پر جانا چاہتے ہیں جو کافی طویل ہے یا پکنگ ٹائپ کا سفر ہے تو کھانے کی دیگر اشیاء کے ساتھ ساتھ آپ گوشت بھی با آسانی لے جاسکتے ہیں گوشت کے چھوٹے، پتلے اور لمبے پیس کر کے اس میں ہلدی، نمک، سرسوں کا تیل اور پسپی ہوئی مرچ لگا کر اس میں سوراخ کر کے بھر دیں پھر انہیں دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں اور ڈبوں میں محفوظ کر لیں گوشت با آسانی خشک ہو کر عرصہ دراز کیلئے کارآمد ہو جائے گا۔

## کلیجی کی باس دور کرنا

کلیجی کو اچھی طرح دھونے کے بعد کلیجی کے ٹکڑوں کو کسی پیالے میں ڈالیں اور اس میں آدھا کپ دودھ ڈال کر پندرہ بیس منٹ کیلئے رکھ دیں پھر اسے چھلنی میں رکھ دیں تاکہ سارا دودھ نکل جائے پھر اسے پکالیں پک کر کلیجی نہ صرف بہت لذیذ بنے گی بلکہ اس کی جو مخصوص باس ہوتی ہے وہ بھی ختم ہو چکی ہوگی۔



## گوشت پکانے کی مزیدار ترکیب

- ☆ گوشت کو لذیذ پکانے کیلئے اسے ہلکی آنچ پر پکانا چاہئے کیونکہ اس طرح گوشت مکمل طور پر گل جاتا ہے۔
- ☆ گوشت اگر بہت سخت ہو تو اسے پکانے سے کچھ دیر قبل اس میں چھالیہ کے ٹکڑے یا انجیر رکھ دیں۔
- ☆ فریزر میں رکھے گئے گوشت کو جلد نہیں پکانا چاہئے بلکہ اسے فریزر سے نکال کر چند گھنٹے پانی میں رکھ کر پکائیں تاکہ برف اچھی طرح پکھل جائے اور گوشت اچھی طرح کھل جائے۔
- ☆ فریج میں گوشت اگر نہ رکھنا چاہیں آپ دو دن تک گوشت محفوظ بھی کرنا چاہیں تو گوشت میں نمک ملا کر تھوڑا گرم کر کے ہنڈیا ٹھنڈے پانی یا ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔
- ☆ گوشت کو اگر دو تین دن تک بغیر فریج کے رکھنا پڑے تو اسے سرکہ میں کپڑا بھگو کر گوشت اس میں رکھ دیں۔
- ☆ گوشت اگر بو چھوڑ دے تو سرکہ میں پانی ملا کر گوشت کو اس میں اچھی طرح ڈبو دیں تھوڑی دیر بعد نکالیں تو بو ختم ہو چکی ہوگی۔
- ☆ گوشت روست کرتے وقت اس میں سے جو عرق نکلتا ہے اسے کسی برتن میں نکال کر اس میں برف ڈال کر محفوظ کر لیں خاص طور پر چاول پکانے میں بہت کام آتا ہے۔
- ☆ گوشت کی بخنی کو اگر بغیر اس کی چکنائی کے پینا چاہیں تو پہلے بخنی کو فریزر میں رکھیں جب چکنائی جم جائے تو چکنائی کو اوپر سے اتار لیں باقی ماندہ بخنی کو گرم کر کے پی لیں۔
- ☆ گوشت کا روست بنانے کیلئے گوشت میں سرکہ اور سلاد آئل ملا کر رات بھر پڑا رہنے دیں یا اگر ڈنر کیلئے پکانا چاہیں تو کم از کم چار گھنٹہ قبل لگا دیں اس طرح روست عمدہ لذیذ اور خستہ تیار ہوگا۔
- ☆ گوشت کو عمدہ طریقے سے روست کرنے سے کچھ دیر قبل اس میں زیتون کا تیل یا نمک بھی لگا سکتے ہیں۔
- ☆ گوشت کی بخنی سے اگر چکنائی پسند نہ ہو تو اور فریج کی سہولت بھی نہ ہو تو بخنی کو چھان کر اس کی سطح کے اوپر برف آہستہ آہستہ پھیریں اس طرح چکنائی جم جائے گی۔
- ☆ روست گوشت کو محفوظ کرنے کیلئے موٹے سوتی کپڑے کو پانی میں بھگو کر اس میں گوشت کو لپیٹ کر فریج میں رکھنے سے روست کئی دن تک خراب نہ ہوگا۔
- ☆ گوشت کا اچار اگر بنانا چاہیں تو اس میں نمک اور اچار کے مصالحوں کو شامل کر کے پکائیں اب ایک مرتبان میں ڈال کر اس کا منہ بند کر کے چند ہفتوں تک پڑا رہنے دیں اچار تیار ہے۔
- ☆ گوشت کو جلد گلانے کیلئے اس میں سرکہ اورادرک بھی ڈالا جاسکتا ہے۔
- ☆ گوشت کا روست اگر نرم و خستہ درکار ہو تو پکانے سے قبل اس پر ایک کپ سرکہ میں ایک چمچ سوڈا اور ایک چمچ چینی گھول کر ڈالنے سے روست خستہ و نرم بنے گا۔
- ☆ مرغی کی بو اگر سالن سے غائب کرنا مقصود ہو تو پکانے سے تھوڑی دیر قبل پانی میں بیٹھے سوڈے کا 1/2 چمچ ملا کر گوشت کو اس پانی میں تھوڑی دیر کیلئے بھیگا رہنے دیں۔

## پائے کی بدبو کیسے دور کریں

اکثر لوگ اسے بدبو کی وجہ سے پکانے سے گھبراتے ہیں لیکن اگر پائے پکاتے وقت اس میں تھوڑا سا سفید زیرہ، دارچینی اور مونگ ڈال دی جائیں تو گھر میں ناگوار مہک نہیں آئے گی اور پائے بھی مزیدار بنیں گے۔

## فالتو ہڈیاں

قیے کے ساتھ بازار سے اکثر بڑی سی ہڈی بھی ضرور قصائی دیتے ہیں یقیناً ایک ہڈی کا سوپ نکالنے کا آپ کے پاس وقت نہیں ہوگا آپ ہر بار ہڈی فریزر میں محفوظ کرتی رہیں جب بہت سی جمع ہو جائیں تو ان کو کئی گھنٹوں تک پانی میں ڈال کر بخنی بنالیں پھر اسے کئی چیزوں میں استعمال کریں۔ دال میں پانی کی جگہ ڈالیں یا سبزیاں اس میں پکائیں کیلشیم کا خزانہ اس سوپ میں موجود ہے۔



# مچھلی کیلئے گھریلو ترکیبیں

## مچھلی کی بساند دور کرنا

گھر میں مچھلی بنانا خاص مشکل مرحلہ ہوتا ہے مچھلی بن جاتی ہے کھالی جاتی ہے مگر ہاتھوں سے کئی دن تک مچھلی کی بساند آتی رہتی ہے اسے دور کرنے کیلئے ہمیشہ بیسن سے ہاتھ دھولیں۔

## فریزر مچھلی کا پکانا

اکثر مرد و حضرات رات کو کام سے واپسی پر مچھلی لاتے ہیں تاکہ اگلے دن پکائی جا سکے خواتین مچھلی کو فریزر میں محفوظ کرتی ہیں جب اگلے روز مچھلی پکانے کیلئے نکالی جاتی ہے تو وہ جچی اور اکڑی ہوتی ہے اسے خاصا وقت باہر رکھنا پڑتا ہے تاکہ وہ نرم ہو کر پکانے کے قابل ہو جائے اگر وقت بچانا مقصود ہو یا جلدی ہو تو سادہ سی ترکیب آزمائیں فریج میں جچی ہوئی مچھلی کو نکال کر پکانے سے قبل نصف چمچ نمک اور لیموں کا رس اچھی طرح ملا کر اس پر لیپ کر دیں اور اسے کچھ دیر یونہی لگا رہنے دیں تقریباً پندرہ منٹ کے بعد اسے خوب اچھی طرح دھولیں مچھلی نرم ہو جائے گی اور پکانے پر لذت بھی برقرار رہے گی۔

## مچھلی کی بو دور کرنا

مچھلی اگر دن میں لائی جائے تو فوری پکالی جاتی ہے، بسا اوقات رات کے وقت لائی گئی مچھلی کو محفوظ کرنا ضروری ہوتا ہے فریج ایسی جگہ ہے جہاں آپ آسانی سے اپنی اشیاء کو محفوظ کرتے ہیں مچھلی بنائی گئی ہو یا ثابت فریج میں رکھنے سے تمام اشیاء میں اپنی بو چھوڑ دیتی ہے اس کا ایک حل یہ ہے کہ مچھلی کو فریج میں رکھنے سے قبل اگر اس پر تھوڑی سی کافی چھڑک دی جائے تو اس کی تیز بو سے فریج کی باقی چیزیں محفوظ ہو جائیں گی۔

اکثر خواتین مچھلی کی بو کے باعث اسے ہاتھ لگانا بھی گوارا نہیں کرتی اس کیلئے سادہ سی ترکیب پیش ہے کہ وہ اگر مچھلی گھر میں لاتے ہی ان کے ٹکڑوں پر سرسوں کا تیل اور بسی لگا کر اسے ایک گھنٹہ رکھ دیں تو اس کی ناگوار بو بالکل ختم ہو جائے گی۔

مچھلی کی بو ختم کرنے کیلئے سرسوں کا تیل اور آنا ڈال کر اچھی طرح دھوئیں۔

مچھلی بناتے وقت بار بار ہاتھ سے پھسلتی ہے اگر بنانے سے پہلے ہاتھوں پر تھوڑا سا نمک مل لیں تو یہ ہاتھوں سے پھسلے گی نہیں۔

مچھلی تلنے وقت اگر چسپکنے سے بچنا چاہیں تو گھی ڈالنے سے قبل پہلے اس میں تھوڑا سا نمک ڈال کر نمک سرخ کر لیں۔

## سبزیوں کیلئے گھریلو ترکیبیں

بھنڈی ایک کارآمد سبزی ہے۔ لوگوں میں اسے بڑی رغبت سے کھایا جاتا ہے بہت سارے لوگوں کو اس بات کی بڑی تشویش رہتی ہے کہ بھنڈیاں پکانے کے بعد اگر تازہ تازہ کھالی جائیں تو ان کے ذائقہ اور نرمی کا لطف اٹھایا جاسکتا ہے مگر فریزر میں رکھنے کے بعد ان میں سختی بڑھ جاتی ہے اور اصلی ذائقہ بھی جاتا رہتا ہے اس صورتحال سے بچنے کیلئے یہ سادہ ترکیب کارآمد پائی گئی ہے۔ بھنڈیاں پکاتے یا اُباتے وقت ان پر اگر لیموں کے چند قطرے یا دوٹی اسپون املی کا پانی ڈال دیا جائے تو ان کی نرمی پکنے کے بعد دیر تک برقرار رہتی ہے۔ فریزر سے نکالنے کے بعد بھی اسے جونہی گرم کیا جائے گا تو ان کا ذائقہ تازہ بھنڈیوں جیسا ہی ہوگا اور نرمی بھی موجود ہوگی۔

گھریلو خواتین کو اکثر سبزیوں کو بناتے وقت لیس دار چمک کا احساس ہوتا ہے۔ لڑکیوں میں خصوصاً ہاتھوں پر چمک کا احساس نہایت اُلجھن پیدا کرتا ہے یہی وجہ ہے جدید زمانے کی لڑکیاں سبزیاں بنانے سے گریز کرتی ہیں یا دیر تک اپنے ہاتھوں کی صفائی میں اُلجھی رہتی ہیں۔ کئی لڑکیاں تو ایسی سبزیوں کو گھر میں ہی داخل نہیں ہونے دیتیں اور کچھ بازار سے پکی پکائی سبزیاں منگوا لیا کرتی ہیں سبزیوں کی چمک سے محفوظ رہنے کیلئے یہ سادہ سی ترکیب نہایت بہترین پائی گئی ہے۔ کچے کیلے یا اسی طرح کے کسی لیسدار پھل کو یا سبزیوں کو کٹتے وقت ہاتھوں پر پہلے سرسوں کا تیل لگالیں اس طرح سادہ صابن سے ہاتھ دھونے سے ہی چمک کا احساس ختم ہو جائے گا۔

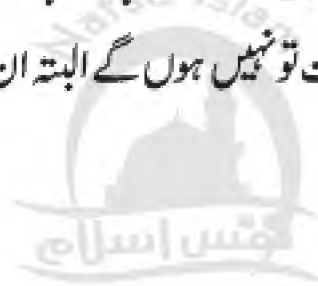
پھول گو بھی ہر قسم کے لوگوں کیلئے بڑی پسندیدہ سبزی ہے خواتین اسے پکانے میں بڑی کیڑ کرتی ہیں اس کی رنگ کے بارے میں خواتین کے بڑی حلقے میں تشویش رہتی ہے پھول گو بھی کو اگر ذرا لاپرواہی سے پکایا جائے تو اس کے سفید پھول جہاں لمبیدہ سے بن جاتے ہیں وہیں ان کی رنگت بھی خراب ہو جاتی ہے یا تو ان میں سرخ مرچوں کی زیادتی دکھائی دیتی ہے اور پوری ہنڈیا سرخ سرخ سی دکھائی دیتی ہے یا پھر ہنڈیا سیاہی مائل سی پڑ جاتی ہے اور ہنڈیا جلی محسوس ہوتی ہے پھول گو بھی کو پکانے کے دوران بھی اصلی حالت میں برقرار رکھا جاسکتا ہے اس کیلئے آپ یہ کریں کہ پکاتے وقت اس میں تازہ لیموں کے تھوڑے سے چھلکے کتر کر ڈال دیں اس سے جہاں ہنڈیا کا ذائقہ عمدہ ہو جاتا ہے وہیں اس کی رنگت اور حالت خراب ہونے سے بچا جاسکتا ہے۔



خواتین فریج میں ٹماٹر اسلئے سٹور کرتی ہیں کہ انہیں بوقت ضرورت بار بار بازار نہ جانا پڑے اکثر کم یا بی بھی اس امر کا متقاضی ہوتا ہے فریج میں رکھے ہوئے ٹماٹر کچھ ہی دنوں میں نرم پڑ جاتے ہیں اگر فوری دیکھ بھال نہ کی جائے تو گل جاتے ہیں اگر ایسی صورت حال آپ کے ساتھ ہو اور ٹماٹر بالکل نرم پڑ جائیں تو انہیں دوبارہ سخت کرنے کیلئے یہ سادہ سی ترکیب استعمال کریں۔ ایک چمچ نمک ملے ٹھنڈے پانی میں کچھ دیر کیلئے نرم ٹماٹروں کو ڈبو دیں، کچھ دیر بعد جب یہ قدرے سخت ہو جائیں تو انہیں نکال کر خشک کر لیں اور دوبارہ محفوظ کر لیں۔

## **نرم ٹماٹروں کو سخت بنائیں**

ٹماٹر اگر بہت زیادہ خرید لئے جائیں اور وہ فریزر میں یا کسی بھی جگہ پڑے پڑے نرم اور پلپلے ہونے لگیں تو انہیں نمک ملے پانی میں گھنٹہ بھر کیلئے بھگو کر رکھ دیں وہ پہلے کی طرح سخت تو نہیں ہوں گے البتہ ان کی نرمی سختی میں بدل جائے گی اور وہ پہلے سے بہتر ہو جائیں گے۔



## **مونگروں کی کڑواہٹ**

سبزیوں میں کچھ سبزیاں ایسی ہیں جو بڑی محنت سے پکائی جاتی ہیں۔ انہیں بنانے اور پکانے میں کافی وقت بھی صرف ہوتا ہے اگر ایسی سبزیاں کڑی محنت کے بعد بھی لذیذ نہ لگیں تو گہرا تاسف ہوتا ہے ایسی سبزیوں میں مونگرے بھی شامل ہیں۔ مونگروں میں قدرت کی جانب سے ہلکی سی تلخی موجود ہوتی ہے کچھ احباب تو اس تلخی کو پسند کرتے ہیں مگر بیشتر لوگ اس تلخی کے باعث مونگروں سے گریز کرتے ہیں۔

مونگروں کی تلخی کو کم کرنے کیلئے سادہ سی ترکیب پیش ہے مونگرے بنا کر انہیں تھوڑا سا نمک لگا کر تقریباً ایک گھنٹہ تک سایہ دار جگہ پر پڑا رہنے دیں۔ پھر انہیں سادہ پانی میں اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔ یاد رکھئے جتنا دھویا جائے گا اس لحاظ سے اس میں سے نمک نکلے گا زیادہ دھونے کا مقصد رچے ہوئے نمک کو نکالنا ہوتا ہے اب انہیں اپنی ترکیب سے پکائیے، ان کی کڑواہٹ دور ہو چکی ہوگی۔

## آلوؤں کو گھولنے سے بچانا

آلو ایک ایسی ترکاری ہے جس کا ساتھ دیگر کئی سبزیوں کیساتھ بے عمدہ ذائقہ کا باعث بنتا ہے بسا اوقات کچھ سبزیاں ایسی ہوتی ہیں جو کہ دیر تک پکائی جاتی ہیں ایسی سبزیوں کیساتھ شامل کئے گئے آلو بعض اوقات بالکل گھل جاتے ہیں اس وجہ سے کھانے کا مزہ بھی کم ہو جاتا ہے اور سالن کی خوبصورتی بھی ختم ہو جاتی ہے اس پریشانی سے بچنے کیلئے اگر پکانے سے قبل آلوؤں کو چھیل کر اس کے نصف ٹکڑے کر کے نمک لگا کر کچھ دیر کیلئے انہیں رکھ دیا جائے اور پھر تقریباً پندرہ منٹ کے بعد دھو کر انہیں ہنڈیا میں ڈالا جائے ایسا کرنے سے آلو گھلنے سے محفوظ رہیں گے۔

## آلو جلدی گلیں

آلو کا زیادہ تر استعمال سبزیوں کو مینینیشن کے طور پر کیا جاتا ہے یا پھر چاٹ دہی بھلے چپس وغیرہ کے طور پر انہیں انفرادی طور پر استعمال کیا جاتا ہے آلو اُبالنا ہوں یا بطور سالن پکانا ہوں دونوں صورتوں میں اگر وقت بچ سکے تو بہترین بات ہوگی۔ ایک سادہ سی ترکیب پیش ہے کہ اگر آپ آلوؤں کو پکانے سے پہلے انہیں پندرہ سے بیس منٹ تک ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں اور اس کے بعد کاٹ کر ہنڈیاں میں ڈال کر پکائیں تو یہ بہت جلدی گل جائیں گے اور کم سے کم وقت میں تیار ہو جائیں گے۔

## آلوؤں کے عمدہ ذائقے کیلئے

آلوؤں کا استعمال بہت زیادہ کیا جاتا ہے کئی ایسی ڈشز ہیں جن میں آلوؤں کو کچل کر ڈالا جاتا ہے۔ ایک سادہ سی ترکیب یہاں پیش ہے جس کی رو سے آپ آلوؤں کے ذائقے اور ان کی خوشنمائی کو بڑھا سکتی ہیں جب آپ آلو کچلنے بیٹھیں تو اس میں مرچ، دودھ یا مکھن کی جگہ میونیز کا استعمال کریں اس سے اس کی شکل ذائقہ اور رنگت میں خوشگوار تبدیلی آئے گی۔

## آلو جلدی اُبالنا

بسا اوقات آلوؤں کو جلدی اُبالنا ہوتا ہے آلوؤں کو دیگیچی میں ڈال کر مناسب مقدار میں پانی ڈالیں جب پانی ہلکا سا گرم ہونے لگے تو اس میں چٹکی ہلدی اور ایک قطرہ کوکنگ آئل ڈال دیں اس طرح آلو جلدی گل جائیں گے۔



کھانوں کے ساتھ سلاڈکا استعمال انہیں ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے علاوہ ازیں یہ موٹاپے اور خون میں کولیسٹرول کی زیادتی کو بھی کنٹرول کرنے میں معاونت کرتا ہے سلاڈ میں پیاز نہ شامل ہو تو اس کی لذت ماند پڑ جاتی ہے پیاز کھانے کے بعد اکثر منہ سے پیاز کی بو کافی دیر تک محسوس ہوتی ہے اس طرح کچھ احباب دل کے عارضے میں مبتلا ہوتے ہیں اور وہ لہسن کی طرح دن کے مختلف اوقات میں استعمال کرتے ہیں لہسن خون کو گاڑھا ہونے سے روکتا ہے یہ علاج اپنی جگہ سہی مگر منہ سے لہسن کی بو خود کو ناگوار گزرتی ہے پیاز اور لہسن کھانے کے بعد منہ سے جو بو آتی ہے اس کا تدارک نہایت آسان ہے سلاڈ میں یا لہسن کھانے کے بعد اگر چھوٹا سا کٹڑا اور ککامنہ میں رکھ لیا جائے تو یہ ماؤتھ فریشنر کا کام دے گا۔

### **نئے شلجم اور کریلے کی کڑواہٹ**

شلجم جب مارکیٹ میں آتے ہیں تو کھاری ہوتے ہیں شلجم کا کھارا پن دور کرنے کیلئے یوں تو انہیں پکاتے ہوئے سالن میں گڑیا چینی ڈالی جاتی ہے مگر کچھ لوگ سالن میں مٹھاس پسند نہیں کرتے اسلئے جب شلجم چھیل کر کٹڑے کریں تو ان پر نمک لگا کر رکھ دیں کچھ دیر بعد اچھی طرح دھوئیں اس طرح کھارا پانی نکل جائے گا اور ان کی کڑواہٹ ختم ہو جائے گی اسی طرح آپ کریلوں کی کڑواہٹ اسی ترکیب سے ختم کر سکتے ہیں۔

www.nafseislam.com

### **میٹھی کو تر و تازہ رکھنا**

گھروں میں میٹھی کا استعمال پکوان میں خوشبو اور ذائقے کیلئے ہوتا ہے اکثر پکوانوں میں میٹھی کی ایک چٹکی ہی کافی ہوا کرتی ہے جبکہ بازار سے پیکٹ سے کم میٹھی دستیاب نہیں ہوتی میٹھی کو محفوظ رکھ دیا جاتا ہے لیکن کچھ عرصے کے بعد استعمال کرتے وقت یہ شکایت ہوتی ہے کہ اس میں خوشبو باقی نہیں رہتی اگر میٹھی کو ہوا بند برتن میں بند رکھیں تو طویل عرصہ تک تازگی برقرار رہے گی۔

### **گوبھی کی بو دور کرنا**

کچھ لوگ محض اس لئے گوبھی کا سالن کھانا پسند نہیں کرتے کہ اس میں سے مخصوص بو آتی ہے اگر گوبھی کو زیادہ دیر تک پکایا جائے تو یہ مسئلہ تو حل ہو جاتا ہے مگر گوبھی کے پھول حلوہ سے بن جاتے ہیں اس مسئلے پر قابو پانے کیلئے اگر گوبھی پکاتے وقت اس میں آپ چند قطرے لیموں ایک چمچ پانی میں ملا کر ہنڈیا میں ڈال دیں تو گوبھی کی بو دور ہو جائے گی۔

## پالک کی کڑواہٹ دور کرنا

سبز سبزیوں میں زیادہ طاقت ہوتی ہے اس بات سے کوئی انکار نہیں کرتا مگر جب انہیں کھانے کی باری آتی ہے تو کئی لوگ ان کی تلخی سے گریز کرتے دکھائی دیتے ہیں ایسی سبزیوں میں سے پالک ایک ہے پالک کی کوئی بھی ڈش پکائیں تو اس میں اگر بھونٹے وقت تھوڑا سا دودھ ڈال کر بھونیں گی تو نہ صرف اس کا ذائقہ اچھا ہو جائے گا بلکہ کڑواہٹ بھی باقی نہیں رہے گی۔

## سبزی زیادہ دیر تک تازہ رکھیں

اکثر گھروں میں صبح سویرے ہی سبزی وغیرہ لائی جاتی ہے یا اس وقت پھیری والے زیادہ تعداد میں آتے ہیں یا پھر کسی ضرورت کے تحت زیادہ سبزی خرید لی جاتی ہے یا پکانے کا ارادہ بدلنے پر اس سبزی کو محفوظ کر دیا جاتا ہے فریج یا فریزر میں سبزی رکھنے کے باوجود گل جاتی ہے اور اس کی تازگی ماند پڑ جاتی ہے اگر آپ سبزیوں کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کی خواہش مند ہیں تو تھوڑے پانی میں ایک چمچ سرکہ ملا کر اسے سبزی پر چھڑک دیں بعد ازاں سبزی کو کسی اخباری کاغذ میں لپیٹ کر رکھئے اس طرح سبزی دیر تک تازہ رہے گی۔



## سبز مرچوں کی جلن ختم کرنا

کچھ خواتین کی جلد بے حد نازک یا حساس ہوتی ہے کسی بھی تلخ چیز کے ہاتھ میں آتے ہی انہیں الرجی ہو جاتی ہے اگر سبز مرچیں کاٹتے ہاتھوں میں شدید جلن ہو تو اسے فوری طور پر روکنے کیلئے آپ اپنے ہاتھوں کو ہلدی اور چینی ملے محلول میں تھوڑی دیر کیلئے ڈبو دیں جلن ختم ہو جائے گی۔

## دہی کا محفوظ رکھنا

اکثر ہم لوگ دہی منگواتے ہیں اور عموماً بچ جاتا ہے ایسے میں دہی دوسرے دن تک یا تو خراب ہو جاتا ہے یا پھر کھٹا ہو جاتا ہے کئی دن تک آپ اسے قابل استعمال رکھنے کیلئے کچے ناریل کے چھوٹے ٹکڑے دہی میں ڈال کر رکھ دیں تو دہی چار پانچ دن ویسے ہی تازہ رہے گا۔



## دالوں کی گھریلو ترکیبیں

دالیں گلانے کا نسخہ، اگر آپ تربوز کے چھلکے سکھا کر انہیں پیس کر محفوظ رکھ لیں تو یہ نہایت کارآمد چیز ثابت ہوگی آپ دالیں پکاتے وقت گلانے کیلئے ان میں سوڈا بائی کاربونیٹ ڈالنے کے بجائے تربوز کے چھلکوں کا پاؤڈر استعمال کر سکتی ہیں یہ نہ صرف مفید ثابت ہوں گے بلکہ ہر قسم کے مضرات سے بھی پاک ہوں گے۔

بڑیاں نرم کرنے کیلئے بازاری بڑیاں ہوں یا گھریلو، دونوں کچھ عرصہ رکھنے سے سوکھ جاتی ہیں اور جب انہیں دوبارہ پکانے کیلئے استعمال کرنے کی نوبت آتی ہے تو بڑی مشکل کا سامنا ہوتا ہے بڑیوں کو نرم رکھنے کیلئے یہ آسان ترکیب ضرور آزمائیں گھریلو بڑیوں کو نرم بنانے کیلئے ارد کی دال میں ایک چائے کا چمچ، دہی اور بیکنگ پاؤڈر میں ملا لیا کریں جبکہ بازاری بڑیوں کیلئے ایک گلاس پانی میں چائے کا چمچ، ایک پاؤدہی اور چمچ پاؤڈر اچھی طرح حل کر لیں، اب بڑیوں کو اس محلول میں ڈبو کر گھنٹہ بھر کیلئے رکھ دیں جب وہ تمام محلول چوس جائیں تو نکال کر خشک کر لیں بڑیاں خشک ہونے کے بعد نرم رہیں گی۔

### مسور کی حفاظت

گھروں میں مسور کی دال کا استعمال کافی زیادہ ہوتا ہے اکثر انہیں سٹور بھی کیا جاتا ہے محفوظ رکھی جانے والی دال کو کچھ عرصہ بعد کیڑا لگ جاتا ہے اور پھر دال پھینکنا پڑتی ہے مسور کی دال کو محفوظ رکھنے کیلئے اگر اس کے مرتبان یا ڈبے وغیرہ کے گرد تھوڑا سا سروس کا تیل لگا دیا جائے تو ایسے میں کیڑا لگنے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

### دال کا عمدہ مصرف

گھروں میں دال شوق سے پکائی جاتی ہے اور با امر مجبوری بھی کچھ لوگ تو بڑے شوق سے دال کھاتے ہیں اور گھر کے کچھ فرد ناک بھوؤں چڑھا کے دکھائی دیتے ہیں اگر پکی ہوئی دال بیج جائے تو اسے فریج میں رکھنے کی بجائے اس کا بہت لذیذ سوپ بنایا جاسکتا ہے گرینڈ مشین میں اسے اچھی طرح بلینڈ کر لیں کڑا ہی یا کھلے منہ کے برتن میں دو بوتھیاں یا حسب ضرورت کڑتی ہوئی پیاز ڈال کر فرائی کر لیں یہاں تک کہ وہ ہلکی براؤن ہو جائے اب دال کا تیار شدہ پیسٹ اس میں ڈال دیں ضرورت کے مطابق پانی ڈال کر دو ایک اُبال آنے دیں آپ کا لذیذ سوپ تیار ہے۔

### چنے یا دال گلانا

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ آپ چنے یا دال پکانے کیلئے رکھتی ہیں تو دال یا چنے آپ کی لاکھ کوشش کے باوجود بھی نہیں گلتے۔ ایسی صورت میں آپ ایسا کریں کہ آدھا کپ دودھ چھوٹا (کر کے) سالن میں ڈال دیں، پندرہ منٹ بعد آپ چیک کریں تو دال یا چنے گل چکے ہوں گے اگر تھوڑی سی کسر رہ گئی ہو تو پانچ منٹ مزید دے سکتی ہیں۔

## گوشت بنانے والی غذائیں

جسم کے عضلات، دل، دماغ، معدہ اور آنتوں کی ساخت زیادہ تر گوشت والے اجزاء پر مشتمل ہے اور چونکہ یہ اعضاء مسلسل اہم کاموں میں لگے رہتے ہیں اور ان کے اجزاء تحلیل ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے ان اعضاء کو گوشت بنانے والی غذا کی ضرورت رہتی ہے۔ لہذا روزانہ کی خوراک میں ایسی اشیاء کا استعمال کرنا چاہئے جو ان تحلیل شدہ اجزاء کا بدل مہیا کر سکیں۔ بچوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان حالات میں ان اعضاء کا کام زیادہ تیز ہوتا ہے۔ اس طرح بڑی عمر والوں کے مقابلہ میں تیزی سے بڑھنے والے بچوں کو ایسی چیزوں کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ ناقص غذا کے اثرات کا سروے کرنے سے اس بات کا پتا چلتا ہے کہ بچوں کو گوشت بنانے والی غذاؤں کے نہ دیئے جانے کے نتیجہ میں وہ خون کی کمی اور سوکھے کی بیماری میں مبتلا ہو کر ہلاک بھی ہو جاتے ہیں۔ اس لئے بچوں کی صحت کے سلسلے میں خاص طور پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ بہر حال اچھی غذا کیلئے مناسب مقدار میں گوشت بنانے والی چیزیں استعمال کرنا ضروری ہیں کیونکہ ہر عمر کے لوگوں میں بافتوں کی تعمیر اور نوجوانوں میں جنسی قوت کی بہتری کیلئے ایسی چیزیں اعتدال کے ساتھ بہت ضروری ہیں۔

عام آدمی کیلئے سب سے بڑا مسئلہ پروٹین بنانے والی غذاؤں کا حصول ہے۔ ان غذاؤں میں سب سے بہتر گوشت مرغ اور مچھلی کا ہے۔ عموماً بھیڑ بکری اور بھینس کا گوشت استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت کا استعمال اعتدال کے ساتھ ضروری ہے۔ زیادہ مقدار میں اس کا استعمال گردوں، جگر وغیرہ کیلئے مضر ہے۔ گوشت کی مقدار 50 گرام یومیہ کے حساب سے صحت کو قائم رکھنے کیلئے کافی ہے اور یہ مقدار غریب عوام بھی آسانی سے برداشت کرنے کی استطاعت رکھتے ہیں۔



## چاولوں کیلئے گھریلو ترکیبیں

نئے چاولوں کیلئے بعض اوقات کسی مجبوری کے تحت نئے چاول پکانا پڑ جاتے ہیں مگر انہیں کتنی بھی محنت سے پکایا جائے پھر بھی پکنے کے بعد چپک جاتے ہیں اس نتیجہ پر عمل کر کے آپ نئے چاولوں سے پرانے چاولوں کے نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔ نئے چاولوں کو عام پانی سے دھونے کے بعد ایک بار گرم پانی میں بھگو دیں جب یہ پانی ٹھنڈا ہو جائے تو اسے نکال دیں نیا پانی گرم کر کے چاول پھر ایک بار اُبالیں اور پھر نچوڑ کر دم دے دیں۔ بریانی نہ جلے خواتین اکثر غفلت کا شکار ہو جاتی ہیں اور لمحہ بھر میں بریانی برتن کی تہہ میں لگ جاتی ہے۔ اس کا آسان حل یہ ہے کہ بریانی پکاتے وقت دیکھی کی تہہ میں اگر (Bay Leares) کی تہہ بچھا دی جائے تو آنچ مناسب طور پر بریانی کو پکائے گی اور بریانی کی لذت جہاں مزیدار ہوگی وہیں وہ جلنے سے بھی محفوظ ہوگی۔

### اسٹور چاولوں کو کیڑا لگنا

سب گھروں میں تو نہیں بیشتر گھروں میں سال بھر کیلئے ایک یا دو بار چاول محفوظ کرنے کی عادت پائی جاتی ہیں۔ عموماً بازاری چاول ناقص یا بہت مہنگے پڑتے ہیں ایسے میں فصل کٹنے پر چاول خرید لئے جائیں تو جہاں وہ سستے پڑتے ہیں وہیں آپ ان کی عمدہ کوالٹی بھی اپنی مرضی سے طے کر سکتے ہیں چاول گھروں میں اسٹور کرنا بے حد آسان کام ہے مگر جب چند دن بعد انہیں دیکھا جائے تو وہاں سریوں اور کیڑوں کی ظفر موج دکھائی دیتی ہے یہ کوئی مشکل بات نہیں تھوڑی سی محنت سے ان کیڑوں وغیرہ کو نکال باہر کیا جاسکتا ہے اصل میں فکر کی بات یہ ہے کہ وہ ان چاولوں کو خراب کر رہے ہیں جو کہ آپ کا اثاثہ ہیں۔ اگر آپ کے چاولوں میں بہت سارے کیڑے لگ جاتے ہیں تو آپ پریشان بالکل نہ ہوں۔ اس میں چیز جوئے لہسن کے چھیل کر ڈال دیں اور چاول والے برتن کا منہ بند کر دیں، اس سے نہ صرف چاول کیڑوں سے محفوظ رہیں گے بلکہ چاولوں میں سے ایک اچھی خوشبو بھی آئے گی۔

### چاولوں کے ذائقہ دار پاپڑ

پنجاب ہو یا سندھ، سرحد ہو یا بلوچستان دوپہر میں پلاؤ ظاہری وغیرہ پکائی جاتی ہے مگر شام یا رات کو چاول اُبال کر کھائے جاتے ہیں کشمیری دال چاول اس ضمن میں بے حد مشہور ہیں۔ چاول اُبالنے کے بعد جو پانی بچ جاتا ہے اسے عرف عام میں بچ یا یاچھ کہا جاتا ہے۔ اس کے بارے حکماء و طبیب رقم طراز ہیں کہ اسے بطور سوپ پینا صحت کیلئے بے حد مفید ہے ذیل میں ایک نہایت دلچسپ اور عمدہ ترکیب پیش ہے۔ جس پانی میں چاول اُبالے گئے ہوں اسے پھینکنے کے بجائے اس بچ میں حسب ذائقہ نمک ملا کر اسے سیدھی پلیٹ میں نکال لیں اور دھوپ میں محفوظ جگہ پر رکھ کر خشک کریں جب بچ خشک ہو جائے تو اس کو نرمی سے پلیٹ پر سے اُتار لیں۔ لیجئے آپ کے پاس چاولوں کے عمدہ اور کر کے پاپڑ تیار ہیں۔ گرما گرم تیل میں انہیں ڈال کر کڑکڑائیں یا تلیں اور چاٹ مصالحہ ڈال کر نوش فرمائیں۔



## باسی چاولوں کی تازگی کیلئے

اُبلے ہوئے چاولوں کی بیج نکالنا کوئی انوکھی بات نہیں ہے گھر کے دو ایک افراد نے دو وقت چاول نہیں کھائے کافی مقدار بیج رہتی ہے اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ گزشتہ روز کے پکے ہوئے چاول دوسرے دن بھی تازہ لگیں تو آپ ان چاولوں کو فریج میں محفوظ رکھ لیجئے جب دوبارہ چاول پکانے کا ارادہ بنے تو ان باسی چاولوں کو تازہ چاولوں میں اُس وقت ملا دیں جب تازہ چاول پکے ہوئے ہوں۔ انہیں تازہ چاولوں کے ہمراہ کچھ دیر کیلئے اُبالیں اور بقایا چاول چھان کر نکال دیں باسی چاول بالکل تازہ پکے ہوئے چاولوں کا ذائقہ دیں گے۔

## چاولوں کی رنگت کیلئے

کچھ گھرانوں میں گھرے رنگ میں پکائے گئے چاول پسند کئے جاتے ہیں تو کچھ گھروں میں تیز رنگت عیب سمجھی جاتی ہے۔ خصوصاً کشمیری طرز میں پکائے گئے چاولوں میں رنگت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے چاول تازہ تازہ پکائے جائیں تو ان کی رنگت صحیح دکھائی دیتی ہے جبکہ کچھ دیر رکھنے پر ان کی رنگت سرخی مائل پڑ جاتی ہے۔ ذیل میں ایک سادہ سی ترکیب پیش کی گئی ہے جس کی مدد سے آپ چاولوں کی رنگت سرخی مائل ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ چاولوں کی سفیدی اور تازگی بڑھانے کیلئے تازہ پکے ہوئے چاول پر آدھے لیموں کا رس نہچوڑ دیں۔ اس سے ان کا ذائقہ بھی مزیدار ہوگا اور رنگت بھی نکھری رہے گی۔

## باسی چاول کارآمد بنائیں

اکثر گھرانوں میں پکے ہوئے چاول کھانے کے بعد بیچ جاتے ہیں تو انہیں ضائع نہ کریں بلکہ کسی کھلے برتن میں پھیلا کر دھوپ میں رکھ کر سکھالیں اور پھر کسی برتن میں بند کر کے رکھ دیں اور جب مہمان وغیرہ آئیں تو انہیں چائے کے ساتھ پیش کرنے سے پہلے تھوڑے تیل میں تل لیں اور اس پر چاٹ مصالحہ ڈال کر پیش کریں۔



## چاولوں کیلئے پانی کا استعمال

اکثر پلاؤ یا بھگارے ہوئے چاول وغیرہ پکانے کے دوران پانی کے کم یا زیادہ ڈالنے سے چاول خراب ہو جاتے ہیں اگر آپ کو اپنے چاولوں میں پانی ڈالنے کا صحیح اندازہ نہیں ہے تو یہ ترکیب استعمال کیجئے۔

چاولوں میں پانی ڈالنے کا یہ انداز نہایت آسان ہے پہلی بات تو یہ ہے چاول ہمیشہ کھلی دیگچی میں پکائیں اور دوسرے جب چاولوں میں پانی ڈالنے لگیں تو اپنے دائیں ہاتھ کی شہادت والی انگلی کو چاولوں پر رکھ دیں اور پھر دوسرے ہاتھ سے پانی ڈالیں جب شہادت کی انگلی کی پہلی پور پانی میں ڈوب جائے تو پانی ڈالنا بند کر دیں اس سے آپ کے چاول کبھی بھی خراب نہیں ہوں گے۔

## چاولوں کا نکھار

چاول پکانا کافی محنت طلب کام سمجھا جاتا ہے اگر آپ سے ذرا سی چوک ہو گئی تو سمجھ لیجئے کہ چاول تو پک ہی جائیں گے مگر وہ یا تو ٹوٹ جائیں گے یا پھر آپس میں جڑ کر حلوہ بن جائیں گے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ چاول پکنے کے بعد کھلے کھلے اور نکھرے ہوئے نظر آئیں تو چاول ڈالنے کے تھوڑی دیر بعد لیموں کے چند قطرے ڈال دیں۔

## جلے ہوئے چاول کی بو ختم کرنا

چاول یا بریانی پلاؤ کبھی نیچے سے لگ جائیں اور جلنے کے بعد ان میں سے جلے کی بو آئے تو چار ڈبل روٹی کے تھوس چاولوں کے اوپر پھیلا کر ڈال دیں اور آدھی پیالی دودھ ڈال دیں اب اسے دس منٹ کیلئے دم رکھ دیں حیرت انگیز ہو جائے گی اور آپ کی محنت ضائع نہیں جائے گی۔

## خوشمنا چاول

دال یا چاول اگر سادہ پانی سے دھو کر نیم گرم پانی میں بھگو دیئے جائیں تو کچھ دیر بعد بھیک کر کافی بڑے سائز کے ہو جاتے ہیں انہیں پتیلی میں ڈالتے وقت یہ خیال ہونا چاہئے کہ پتیلی کا پانی اُبلتا ہوا ہو جب دال یا چاول پک کر تیار ہو جائیں گے تو مکمل طور پر کھل کر بڑے سائز کے ہو جائیں گے اور دیکھنے میں بھی خوشنما لگیں گے۔

## بریانی کے چاول کو چپکنے سے بچائیں

عمدہ بریانی کی پہچان یہی ہے کہ اس کے چاول کے دانے الگ الگ دکھائی دیں عموماً چاول آپس میں چپک کر حلوہ بن جاتے ہیں اس خامی سے بچنے کیلئے چاول اُبالنے سے پہلے پانی میں دو یا تین چھوٹے چھوٹے ثابت پیاز ڈال دیں اور تھوڑا سا لیموں کا رس نچوڑ دیں اس سے چاول کبھی بھی نہیں چپکے گا ہمیشہ الگ رہے گا اور تہہ بچھاتے ہوئے ان پیازوں کو نکال لیں۔

## چاول اور کیڑے

چاولوں میں اگر پسا ہوا نمک دیا جائے تو چاول کیڑا لگنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ اسی طرح چاولوں کو کیڑوں سے بچانے کیلئے نمک اور سرسوں کا تیل لگا کر محفوظ کر دیں جب تک ہوانہ لگے گی کیڑا نہ لگے گا۔

## اُبلے ہوئے چاولوں کے دانے آپس میں جڑ جاتے ہیں

لیکن اگر چاول اُبالنے کے بعد پانی نکالنے سے پہلے ایک چمچ لیموں کا رس یا سرکہ ڈال کر ہلا دیں اور پھر پانی نکال لیں تو جڑیں گے نہیں۔

اگر اُبلے ہوئے چاول بچ رہیں تو دوسرے دن اُبلے ہوئے چاولوں کا پانی ان میں دوبارہ ڈال کر سرگرم کر لیں چاول خراب نہ ہونگے بلکہ تازہ ہو جائیں گے۔

چاولوں کو جڑنے سے بچانے کیلئے ان میں تھوڑا سا گھی بھی شامل کریں چاول نہیں جڑیں گے کھلے کھلے رہیں گے۔  
چاولوں کے مرمرے بنانے کیلئے چاولوں میں نمک اور ہلدی ملا کر رکھ دیں خطرہ نہ رہے گا۔

## چاولوں سے مصرف کباب تیار کرنے کیلئے

آپ باسی چاولوں کو کام میں لا سکتے ہیں وہ اس طرح کہ باسی چاولوں میں تھوڑا سا نمک اور زیرہ ملا کر پیس لیں اور قیمہ بھون کر ہری مرچ اور ہرا دھنیا حسب ذائقہ ملا کر چاولوں کے درمیان رکھ کر لمبو ترے کباب کی طرف کھلے گھی میں تلئیں مزے دار کباب تیار ہو جائیں گے۔

## چاولوں کی وڑیاں بنانے کیلئے

چاول اُبال کر تھوڑا سا پانی سفید زیرہ نمک مرچ حسب ذائقہ شامل کر کے ملیدہ بنالیں اب کسی ٹرے میں گھی لگا کر ہاتھ سے پسندیدہ سائز کی وڑیاں بنا لیں چند دن دھوپ میں سکھا کر گھی میں تل لیں۔



## نئے چاولوں کو خوش ذائقہ بنانے کیلئے

پہلے سادے پانی سے دھوئیں پھر گرم پانی میں بھگو کر پانی ٹھنڈا ہونے دیں جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو پانی بدل کر چاول پکالیں چاول بہترین ہوں گے۔

چاول کو اُبلاتے وقت اگر ایک عدد لیموں نچوڑ دیا جائے تو چاول صاف اور خوشبودار ہو جائیں گے۔

چاولوں کو نرم کرنے کیلئے دم دینے سے پہلے سوتی کپڑا یا اخباری کاغذ گیلا کر کے ڈھکنے کے ساتھ چپکا دیں۔

چاولوں کو دم دیتے وقت اگر یہ خیال کیا جائے کہ چاول بہت زیادہ نرم نہ ہو جائیں تو ڈھکن پر خشک اخباری کاغذ یا خشک سوتی کپڑا رکھ دیں۔ زائد نمی جذب ہو جائے گی۔

چاولوں کے وٹامن ضائع ہونے سے بچانے کیلئے چاول پکانے کیلئے دھونے سے مٹی نکل جائے تو آخر میں پانی کو اس میں رہنے دیں اور جب چاول پکانے شروع کر دیں تو یہی پانی چاولوں کے برتن میں ڈال دیں اس طرح چاولوں کے وٹامن ضائع نہیں ہوں گے۔

## پکے چاولوں میں سختی دور کرنے کیلئے

پکے ہوئے چاولوں کی سختی دور کرنے کیلئے پہلا کپڑا دم دیتے وقت استعمال کریں یا پھر پانی کا چھینٹا دینے سے چاولوں میں نرمی آجائے گی۔

## نئے چاول پکانے کا طریقہ

نئے چاول پکتے وقت چپک جاتے ہیں اس لئے انہیں نمک لگا کر کچھ دیر رکھنے کے بعد پکانا چاہئے۔

# انڈے کیلئے گھریلو ترکیبیں

## انڈے کی بو دور کرنا

صبح ناشتے میں انڈے کا استعمال عام سی بات ہے بچے صبح سکول جانے سے پہلے عموماً ناشتے میں فرائی انڈہ طلب کرتے ہیں خواتین فوری برتن صاف کرنے کے بجائے رکھ چھوڑتی ہیں کہ بعد میں دیکھا جائے گا۔ ایسے برتنوں میں انڈے کی بساط رچ جاتی ہے اور دھونے کے باوجود بھی بو آتی رہتی ہے۔ یاد رکھئے کہ برتنوں میں سے انڈوں کی بو ختم کرنے کیلئے انہیں ڈبل روٹی کے ٹکڑے سے اچھی طرح صاف کیا کریں اس طرح بو پیدا ہونے کا سوال نہیں پیدا ہوگا۔

## انڈوں کو محفوظ رکھنا

انڈے بچوں بڑوں سب کی مرغوب غذا ہیں۔ موسم سرما کی آمد پر انڈوں کی جہاں بڑھتی ہوئی قیمت پر پریشانی کا باعث ہوتی ہے ان کی قلت بھی عذاب سے کم نہیں۔ خصوصاً بچوں والے گھروں میں تو انڈوں کا ہر وقت موجود ہونا ضروری امر ہے۔ ذرا بچے کو سردی کی کھانسی یا زکام کی شکایت محسوس ہوتی ہیں ایک انڈہ اُبال کر اسے کھلا ڈالنا کہ اس کا مرض بڑھ نہ سکے۔ سردیوں میں بیشتر گھرانوں میں فریج کو اضافی خرچہ سمجھ کر بند کرنے کا رواج پایا جاتا ہے۔ ایسے میں اشیاء کو محفوظ رکھنا کافی مشکل کام دکھائی دیتا ہے البتہ انڈے سردیوں میں خراب نہیں ہوتے۔ اگر ایسا ہونے کا احتمال ہو تو ان پر ذرا سا گھی مل دیں تو وہ فریج کے بغیر بھی تازہ رہیں گے۔



WWW.NAFSEISLAM.COM

## انڈے خراب ہونے سے بچائیں

گرمیوں میں انڈے فریج میں رکھنے کے باوجود خراب ہو جاتے ہیں اگر انڈوں پر فریج میں رکھنے سے پہلے کوکنگ آئل کا ہلکا سا کوٹ کر دیا جائے تو انڈے خراب نہیں ہوں گے اور زیادہ دن تک چلیں گے۔

## انڈوں کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا

سردیوں میں انڈوں کی کم دستیابی کے باعث کئی لوگ انڈے سٹور کر لیتے ہیں۔ سرد موسم کے باعث یہ کام آسان رہتا ہے مگر موسم گرما میں یہی کام قدرے دشوار بن جاتا ہے انڈوں کا محفوظ رہنا اصل ضرورت ہوتی ہے اور وہ نہ حاصل ہو سکے تو اتنا بکھیرا پالنے کی کیا ضرورت ہے اگر انڈوں کو پسے ہوئے نمک میں دبا کر رکھ دیا جائے تو اس طرح انڈے کافی دیر تک خراب نہیں ہوتے اس کے علاوہ کئی لوگ گرم پگھلے ہوئے موسم میں سے انڈوں کو غوطہ دے کر نکال لیتے ہیں اور پھر انہیں کسی سرد جگہ پر محفوظ کر لیتے ہیں اس طرح انڈے کئی ماہ تک خراب نہیں ہوتے۔

جن گھروں میں فریج کی سہولت موجود نہیں ان کیلئے بیشتر اشیاء کو محفوظ رکھنے میں تنگی کا سامان ہوتا ہے انڈے موسم گرما میں رکھنا مشکل کام ہے اگر ایسے میں انڈوں کو دھو کر تیل یا چونے کے پانی میں ڈال کر رکھ دیں تو انڈے خراب نہیں ہوں گے۔



# پھلوں کیلئے کارآمد ترکیبیں

## پھلوں کو دیر تک تازہ رکھئے

اگر آپ کے پاس فریج وغیرہ نہیں ہے اور آپ لیموں یا کچے کیلے یا کچے چکوترے محفوظ کرنا چاہتے ہیں تو اس کیلئے سادہ سی ترکیب یہ ہے کہ کسی بڑے برتن میں پانی بھر کر تمام اشیاء اس میں ڈال کر گھنٹہ بھر رکھ کر چھوڑیں۔ بعد ازاں نکال کر خشک کر لیں اگلے دو دن دوبارہ ایسے کیجئے جتنے دن محفوظ رکھنا مقصود ہوں یہی عمل کرتے رہیں اگر ایسا کرنے میں بھی ان پر خشکی دکھائی دے تو پانی میں رکھنے کا دورانیہ بڑھا دیں۔

## سیب سیاہ ہونے سے بچائیں

سیب تندرستی کی ضمانت ہیں ان کے فوائد پر نگاہ ڈالی جائے تو حیرت ہوتی ہے سب مہمانوں کے سامنے پیش کرنا اسی بات کی غمازی ہے کہ آپ اسے توانائی فراہم کرنے کا باعث بن رہے ہیں لیکن اس وقت خاصی شرمندگی کا سامنا ہوتا ہے جب سیب کاٹ کر بڑی نفاست سے مہمانوں کے سامنے سجائے جائیں اور وہ سیاہ پڑنے لگیں۔ یہ امر صحیح ہے کہ سیب کو جب کاٹا جاتا ہے تو وہ اسی لمحے کالے ہونے لگتے ہیں۔ مہمانوں کے سامنے شرمندگی نہ اٹھائیے اور کٹے ہوئے سیبوں کو کالا ہونے سے بچانے کیلئے انہیں کاٹ کر برتن میں ڈال دیجئے جس میں پہلے سے بخ بستہ ٹھنڈا پانی موجود ہو۔ یاد رہے کہ اس پانی میں ایک چمچ نمک کس کرنا نہ بھولئے۔ سیب کی قاشیں کاٹ کر اس میں ڈالتے جائیں۔ پھر تھوڑی دیر کیلئے ان قاشوں کو اسی پانی میں رہنے دیجئے اور برتن کو فریج میں رکھ دیں۔ اس کے بعد سیب کی قاشوں کو ضرورت کے وقت پلیٹ میں نکال لیں اب نہ تو اس کا رنگ سیاہ پڑے گا اور نہ آپ کو مہمانوں کے سامنے شرمندہ ہونا پڑے گا۔ سیب کا ذائقہ پہلے سے زیادہ مزیدار ہو جائے گا۔

## پھلوں سے جوس نکالنا

جس طرح پھل عمدہ صحت کے ضامن ہیں اسی طرح کئی پھلوں کا رس یا جوس بہت زیادہ پسند کیا جاتا ہے پھلوں کے کھانے میں جو باتیں درپیش ہوتی ہیں ان کے مقابلے میں ان کا رس آسانی سے استعمال میں لایا جاتا ہے خصوصاً بچوں کے معاملے میں جو کہ نصف مقدار کھاتے ہیں اور نصف مقدار اپنے کپڑوں کو کھلاتے ہیں اس سے کم از کم ان کے کپڑے بھی صاف رہتے ہیں دوسرا مکمل توانائی کی مقدار انہیں میسر رہتی ہے۔ گھروں میں پھلوں سے رس نکالنے کے کئی طریقے رائج ہیں۔ یہاں ایک سادہ سی ترکیب پیش ہے جس کی مدد سے آپ کسی پھل کا مکمل رس نکال سکیں گے۔ جن پھلوں سے جوس نکالنا ہو اگر انہیں چند منٹ کیلئے نیم گرم پانی میں رکھیں بعد میں ان کا رس نکالیں، پھل سے پورا رس نکل آئے گا۔ اس طرح سے لیموں کا رس بھی نکالا جاسکتا ہے۔

## بد ہضمی دور کرنے کے ٹوٹکے

- ☆ اخروٹ کھانے سے بد ہضمی ہو جائے تو انار کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ آم کھانے سے بد ہضمی ہو جائے تو دودھ یا دودھ کی لسی پی جائے تو بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔ دو چار جامن کھانے سے بھی آم کی بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ انگور کی بد ہضمی سونف یا گل قند کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ انجیر کھا کے بد ہضمی کی شکایت ہو تو بادام کھائیے۔
- ☆ امرود کھا کے پیٹ میں درد ہو تو سونف یا سونٹھ کھالیں۔
- ☆ اروی کی بد ہضمی ہو تو کھٹائی یا گھی استعمال کریں۔
- ☆ ارہر کی دال کھا کے بد ہضمی ہو تو کھٹائی یا دار چینی سے دور کریں۔
- ☆ آملہ کی بد ہضمی سوڈا اور بادام روغن سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ آلو کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے گرم مصالحہ یا سوڈا استعمال کریں۔
- ☆ ابل کی بد ہضمی ہنפשہ سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ انار کی بد ہضمی ہڑ یا نمک سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ بادام کھانے سے بد ہضمی ہو تو شکر کھائیں۔
- ☆ بیسن کھانے کی بد ہضمی انار دانہ یا اجوائن سے دور ہوگی۔
- ☆ بکری کا دودھ پینے سے بد ہضمی ہو تو شہد یا سونف استعمال کریں۔
- ☆ بھینس کے دودھ سے بد ہضمی ہو تو نمک استعمال کریں۔
- ☆ گائے کے دودھ کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے سوڈے یا چونے کا پانی استعمال کریں۔
- ☆ پالک کی بد ہضمی سونٹھ سے دور ہوگی۔
- ☆ پیٹھے کی بد ہضمی کے علاج کیلئے نمک، کالی مرچ اور سونٹھ استعمال کریں۔
- ☆ پستہ کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے چھوٹی ہڑ استعمال کریں۔
- ☆ کلڑی کی بد ہضمی اجوائن یا نمک سے دور ہوگی۔
- ☆ تمباکو کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے تازہ دودھ استعمال کریں۔



- ☆ گھیا توری کی بد ہضمی بھی سوٹھ سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ تیل کی بد ہضمی لیموں یا کلوئی یا سرکہ سے دور ہوگی۔
- ☆ تربوز کھانے سے بد ہضمی ہونے کی صورت میں گرم پانی یا گڑا استعمال کریں۔
- ☆ پیٹنگن کی بد ہضمی سرکہ یا گھی سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ جو کی بد ہضمی ہو تو گھی، گرم مصالحہ اور نمک استعمال کریں۔
- ☆ بھنگ کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے دودھ استعمال کریں۔
- ☆ بھنڈی کی بد ہضمی سوٹھ کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ پیر کی بد ہضمی نمکین کو سے (نیم گرمی) پانی سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ خوبانی کھا کے بد ہضمی ہو تو مصری کھالیں۔
- ☆ دہی کی بد ہضمی سوٹھ اور زیرے سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ سنگترہ کھانے سے بد ہضمی ہو تو گڑ کھایا جائے۔
- ☆ سیم کی بد ہضمی گرم مصالحہ استعمال کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ سیب کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے دار چینی یا گلقتند کھائیں۔
- ☆ سنگھاڑا کھانے سے بد ہضمی ہو تو سوڈا یا کھاری بوتل استعمال کریں۔
- ☆ ساگ کی بد ہضمی کھٹائی سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ شہد کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے انار دانہ استعمال کریں۔
- ☆ چائے پینے سے بد ہضمی ہو تو تھوڑی سی سونف چبائیں۔
- ☆ چلغوزے کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے کھٹائی استعمال کریں۔
- ☆ چھاچھ کی بد ہضمی لیموں یا نمک کے استعمال سے دور ہو جائے گی۔
- ☆ خربوزے کی بد ہضمی لیموں سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ شریفے کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے کھٹائی استعمال کریں۔
- ☆ گا جڑ کھا کے بد ہضمی ہو تو گڑ کھائیں۔
- ☆ گھیے کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے سوٹھ اور انار دانہ استعمال کریں۔

☆ گنا کھا کے بد ہضمی ہو تو اجوائن کا عرق اور ادرك استعمال کریں۔

☆ گو بھی کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے ادرك اور گرم مصالحہ استعمال کریں۔

☆ گوشت کی بد ہضمی گڑ سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ گھی کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے لیموں استعمال کریں۔

☆ گیہوں کھانے سے بد ہضمی ہو تو سرکہ یا سوڈا استعمال کریں۔

☆ لوبیہ کی بد ہضمی سونف، نمک یا زیرے سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ مکھن کی بد ہضمی سے نجات پانے کیلئے شہد یا چینی یا نمک استعمال کریں۔

☆ شہتوت کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے سکنجبین استعمال کریں۔

☆ فالسہ کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے گلقتد استعمال کریں۔

☆ کدو کی بد ہضمی گرم مصالحہ یا سونٹھ سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کیلے کھانے سے بد ہضمی ہو تو نمک سونٹھ یا شہد استعمال کریں۔

☆ کمل کدہ کی بد ہضمی شہد سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کھمبی کی بد ہضمی چھاچھ پینے سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کھیر کی بد ہضمی مونگ کی دال سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کھجور کی بد ہضمی چھاچھ سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کھیرے کی بد ہضمی سے نجات پانے کیلئے اجوائن استعمال کریں۔

☆ مچھلی کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے آم کارس اجوائن شہد استعمال کریں۔

☆ مسور کی دال کھانے سے بد ہضمی ہو تو گھی یا سرکہ استعمال کریں۔

☆ چنے کی دل کی بد ہضمی اجوائن کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ مولیٰ کی بد ہضمی مولیٰ ہی کے پتے یا نمک کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ میوہ جات کھانے سے بد ہضمی ہو تو دھنیا یا لیموں استعمال کریں۔

☆ لال مرچ کی بد ہضمی ہو تو شہد اور گھی استعمال کریں۔

☆ مٹر کی بد ہضمی ہو تو نمکین کو سے پانی سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ ناریل کی بد ہضمی ہو تو چاول یا شکر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ لیموں کی بد ہضمی دور کرنے کیلئے نمک بنفشہ یا سوڈا استعمال کریں۔



جسم میں چربی کی مناسب مقدار کا موجود رہنا ضروری ہے۔ چربی سے توانائی اور حرارت پیدا ہوتی رہتی ہے۔ یہ حرارت زندگی کیلئے نہایت ضروری ہے۔ سر سے لے کر پاؤں تک جلد کے نیچے چربی کی ایک تہہ ہوتی ہے یہ تہہ ہی بدن کی حرارت کو محفوظ رکھتی ہے اور بیرونی سردی کا اثر اندرونی جسم پر نہیں ہوتا۔ اس امر کے پیش نظر موسم سرما میں چربی دار روغن غذائیں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں تاکہ جلد کے نیچے چربی کی مقدار برقرار رہے اور جسم سردی کے اثرات سے متاثر نہ ہو اس کے علاوہ حسن و صحت اور چہرے کی رونق کیلئے بھی چربی ایک کارآمد شے ہے چربی کی کمی ہو جانے پر جلد خشک اور کھردری ہو جاتی ہے اور متعدد جلدی امراض رونما ہونے لگتے ہیں۔

صحت برقرار رکھنے کیلئے روزانہ کی خوراک میں 20 سے 25 گرام تک چربی اور روغن دار چیزیں استعمال میں رکھنا چاہئیں۔ یہ خوراک زیادہ سے زیادہ 100 گرام تک بڑھائی جاسکتی ہے۔ چربی کا اعتدال سے زیادہ استعمال بھی جسم اور صحت کیلئے نقصان کا باعث ہے اگر اسے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو بدن میں چربی جمع ہونے لگتی ہے اور خون میں بھی اس کا تناسب بڑھ جاتا ہے جو دل کے امراض کا باعث ہوتا ہے لہذا چربی کا استعمال اعتدال کے ساتھ کرنا ہی صحت کیلئے مفید ہے۔

غیس اسلام

WWW.NAFSEISLAM.COM

## نشاستہ دار اور شکریلی غذائیں

خون کا دوران قائم رکھنے کیلئے دل مسلسل اسی طرح کام کرتا رہتا ہے جس طرح سانس لینے کا عمل انسان کی زندگی کے آخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ عضلات کی حرکات زندگی کی علامات ہیں۔ ان حرکات کو قائم رکھنے کیلئے حرارت اور طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم کی بھی بافتوں کو یہ طاقت اور حرارت شکریلی اور نشاستہ دار غذاؤں سے ملتی ہیں۔ دماغ کے زیادہ تر کاموں کا اعضاء انہیں اجزاء پر ہے جو کہ خون کے ذریعے دماغ کو مہیا ہوتے ہیں لہذا خوراک میں ایسی غذاؤں کا استعمال بھی کرنا چاہئے جس میں یہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔

شکر اور نشاستہ دار اجزاء کے سلسلہ میں زیادہ دشواری نہیں ہے کیونکہ یہ چیزیں سستی اور عام استعمال کی ہیں۔ پتے دار سبزیوں میں پالک، آلو، گاجر، مٹر اور چنا وغیرہ۔ موی پھل بھی صحت بخش اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں۔ سیب، آم، امرود، تربوز، انگور وغیرہ جو معدنی اجزاء کے ساتھ ساتھ گوشت بنانے والے اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں۔



## صحت کے قیام میں صاف پانی کی اہمیت

مشروبات میں سب سے اہم چیز پانی ہے۔ یہ ایک قدرتی مشروب ہے۔ اس سے بہتر کوئی اور ایسا مشروب نہیں جو خوشگوار زندگی بخشتا ہو۔ پانی خون کا بنیادی جزو ہے۔ جسم میں پائے جانے والی دیگر رطوبات میں ایک بڑا حصہ پانی ہی ہوتا ہے۔ یہ جسم کی حرارت کو متوازن رکھتا ہے اور غذائی اجزاء کو جسم کے ہر حصے تک پہنچانے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔ بافتوں کی تعمیر و مرمت، ہڈیوں اور عضلات کی حرکت کیلئے پانی ایک ضروری شے ہے بدن کے فضلات کو خارج کرنے کیلئے جسم کے اندر پانی کی موجودگی ضروری ہے۔ جسم کے اندر ستر فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس تناسب میں کمی یا زیادتی سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بعض حالات میں بیس فیصد تک کمی بھی انسان کی ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے۔ لہذا پانی کے اس توازن کو جسم میں قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر پیشاب، پسینہ اور سانس کے ذریعہ جسم سے مسلسل پانی کا اخراج ہوتا رہتا ہے۔ اسلئے پاک و صاف پانی مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہئے۔

صحت برقرار رکھنے کیلئے جس طرح تازہ اور صاف ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح پاک و صاف پانی بھی بہت ضروری ہے گندہ اور خراب پانی صحت کیلئے بہت مضر ہے۔ چنانچہ کثیف اور گندے پانی کے استعمال سے معدہ اور آنتوں کی سوزش، ہیضہ، وبائی، پچش، یرقان اور آنتوں کے کیڑے جیسی مہلک بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ہمارے ملک میں دو لاکھ سے زائد اموات انہی بیماریوں کے باعث ہوتی ہیں جن کی اصل وجہ کثیف اور گندے پانی کا استعمال ہے۔

شہروں میں صاف کیا ہوا پانی نلوں کے ذریعہ گھر میں سپلائی کیا جاتا ہے۔ اس لئے شہر میں رہنے والے لوگوں کو پانی صفائی کیلئے زیادہ پریشانی نہیں اٹھانا پڑتی لیکن کبھی کبھی برسات کے موسم میں گندہ پانی آ جاتا ہے۔ پانی کو صاف کرنے کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ پانی کو اُبال کر اور پھر چھان کر صاف برتن میں ٹھنڈا کر کے پیا جائے۔ اُبالنے سے پانی میں موجود آلودگی صاف ہو جاتی ہے اور اس میں موجود مضر جراثیم ختم ہو جاتے ہیں لیکن پانی کو اُبالنے سے اس کے مزے میں کچھ تبدیلی آ جاتی ہے۔ اس بد مزگی کو دور کرنے کیلئے اُبالے ہوئے پانی کو کچھ دیر تک ایک برتن سے دوسرے برتن میں تبدیل کرتے رہنے سے پانی کا مزہ اصل حالت میں واپس آ جاتا ہے اور پینے کے لائق ہو جاتا ہے۔ پینے کے پانی میں اگر احتیاط برتی جائے اور مذکورہ بالا باتوں پر دھیان دیا جائے تو بہت سے مہلک امراض جیسے معدہ اور آنتوں کی سوزش، ہیضہ، ٹائیفائیڈ، جگر کا ورم، اسہال، پچش اور پیٹ کے کیڑوں وغیرہ سے نجات مل جاتی ہے۔



اگر مشروبات بازار سے خریدنے ہوں تو ان کی صفائی کی طرف بہت خیال رکھنا چاہئے کیونکہ عموماً مشروبات کے برتنوں پر رکھیاں اور گرد و غبار پڑا ہوتا ہے۔ گنے کا رس خریدتے وقت بھی اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ وہ ایسی جگہ سے خریدا جائے جہاں مکھیوں اور گرد و غبار سے حفاظت کا اچھا انتظام ہو۔

آجکل بوتلوں میں پیک کئے ہوئے سوڈے کے مشروبات عام طور پر ہر جگہ دستیاب ہیں۔ ان کا کثرت سے استعمال صحت کیلئے مضر ہے خاص طور پر بچوں کیلئے یہ مشروبات بہت نقصان دہ ہیں۔ چھاپھا اور دہی کو آپ ترجیح دیجئے۔ انکی لسی پیاس کو تسکین دیتی ہے اور موسم گرما میں صحت کو برقرار رکھنے کیلئے بہترین مشروب ہے۔

### **صحت کے قیام میں تازہ ہوا کا حصول**

صحت مند اور توانائی سے بھرپور زندگی گزارنے کیلئے تازہ اور صاف ہوا جسمانی نظام کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ یہ انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اسی سے بدن میں طاقت اور مزاج میں فرحت پیدا ہوتی ہے۔

سبزہ دار پودے اور درخت ہوا کی ہر قسم کی آلودگی کو صاف کرتے ہیں۔ شہروں اور خصوصاً گنجان علاقوں میں آباد لوگوں کو صبح کے وقت روزانہ پارکوں اور کھلی ہوئی جگہوں پر دوڑنا یا تیز رفتار سے چل قدمی کرنا چاہئے تیز چلنے یا دوڑنے کے عمل سے سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں منہ بند کر کے ناک کے ذریعہ گہری سانس لینے سے صاف ہوا زیادہ مقدار میں بدن میں جذب ہو کر خون کی زیادہ مقدار کو بدن میں جذب کرے گی جس سے طبیعت قوی ہوگی اور صحت پر نمایاں اثر ہوگا۔ کھلی اور سبزہ دار جگہوں پر جب بھی موقع ملے گہری سانس لینا چاہئے۔ اس تدبیر پر عمل کرنے سے صحت اچھی رہے گی۔ جسم میں طاقت بحال رہے گی اور عمر میں بھی اضافہ ہوگا۔ گرمی کے موسم میں لوگ عام طور پر کمرے کی کھڑکیاں کھول کر ہی سوتے ہیں لیکن اس کے برعکس سردیوں میں کمرے بالکل بند رکھے جاتے ہیں جبکہ تازہ ہوا کی ضرورت جسم کو ہر وقت رہتی ہے۔ اسلئے سردیوں میں بھی تازہ ہوا کی آمد و رفت کیلئے کھڑکی اور دروازے کو تھوڑا سا کھول لینا چاہئے ورنہ گندی ہوا میں موجود جراثیم سانس کے ذریعہ اندر پہنچ کر تنگی تنفس جیسے عارضہ کا باعث ہوتے ہیں۔

گنجان آبادی والے علاقوں اور ایسی جگہوں پر جہاں صاف اور تازہ ہوا کی آمد و رفت کا معقول انتظام نہیں ہوتا، وہاں پر زندگی بسر کرنے والے افراد مختلف عارضوں مثلاً بار بار نزلہ زکام کے حملے، درد سر، چڑچڑاپن، ہاضمہ کی خرابی، تنفس کے امراض، بچوں کی غیر مناسب نشوونما، سوکھے کی بیماری اور اسکے علاوہ سل و دق جیسے مہلک امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس سے ہر انسان کو ایسی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے جس سے تازہ و صاف ہوا جسم کو مستقل طور پر ملتی رہے اور امراض پر قابو پایا جاسکے۔

## تازہ ہوا کے سلسلے میں درج ذیل اقدامات کرنے چاہئیں

- ☆ ہر کمرے میں ہوا کی آمد و رفت کیلئے ایک کھڑکی اور اونچائی پر ایک روشن دان کا ہونا ضروری ہے تاکہ تازہ ہوا کھڑکی سے اندر آ سکے اور گندی ہوا روشن دان کے ذریعہ باہر نکل سکے۔
- ☆ مکان کے اندر دن میں کسی وقت روشنی اور دھوپ کا آنا بھی ضروری ہے تاکہ گھر کے اندر کی گندی ہوا میں موجود جراثیم ختم ہو جائیں اور ہوا صاف ہو جائے۔
- ☆ جو لوگ شہروں اور گھنی آبادیوں میں رہتے ہیں انہیں سابقہ نقصان کی تلافی اور صاف ہوا کی دستیابی کیلئے صبح یا شام کے وقت کھلی ہوئی جگہوں پر ضرور ٹھلنا چاہئے۔
- ☆ کمرے میں زیادہ چراغ یا لیمپ جلانے سے بھی ہوا میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے۔
- ☆ آب و ہوا کی تبدیلی کیلئے پہاڑوں، ساحل سمندر، دیہاتوں کی کھلی فضاؤں اور ہوادار جگہوں پر بطور سیر و تفریح چند روز کیلئے ضرور قیام کرنا چاہئے۔ اس سے بہتر صحت کیلئے امید افزا نتائج حاصل ہوتے ہیں۔
- ☆ دن کے اوقات میں جہاں تک ممکن ہو تازہ ہوا میں سانس لینا چاہئے اور رات کو جس کمرے میں سوئیں اس کی کھڑکیاں کھلی رکھنا چاہئے تاکہ زیادہ ہوا آسانی سے اندر آ سکے۔
- ☆ دن میں کئی بار لمبی سانس لینے کی عادت ڈالیں۔
- ☆ جہاں تک ممکن ہو گرد و آلود اور غلیظ ہوا میں سانس لینے سے بچنا چاہئے۔
- ☆ سوتے وقت منہ ڈھک کر نہیں سونا چاہئے۔ منہ ڈھک کر سونے سے گندی ہوا بار بار جسم کے اندر آتی جاتی ہے جو پچھلے دنوں اور جسم کیلئے نقصان دہ ہے۔
- ☆ ہوا کو صاف رکھنے کیلئے گھر کے اندر صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہئے۔ پھلوں کے چھلکے، سبزیوں کے ڈنھل، کوڑا کرکٹ اور مویشیوں کے گوبر وغیرہ کو گھروں کے اندر نہیں چھوڑنا چاہئے۔
- ☆ دماغ کو ہر وقت تازہ اور صاف ہوا کی فراہمی کیلئے آمادہ رکھنا چاہئے بند جگہوں اور مکانوں میں زیادہ دیر تک نہیں رہنا چاہئے۔



جسم اور عام اعضاء جو مسلسل کام میں لگ کر زندگی برقرار رکھتے ہیں انہیں آرام کی بھی سخت ضرورت رہتی ہے اگر آرام اور کام کے توازن کو برقرار رکھا جائے تو زندگی میں خوشحالی اور دماغی و جسمانی صحت کی بحالی یقینی ہے۔ ماہرین طب نے نیند کو مکمل آرام کا بہترین ذریعہ قرار دیا ہے۔ حقیقت میں تندرستی قائم رکھنے کیلئے پرسکون نیند بہت ضروری ہے۔

اگر وقت پر آرام کر لیا جائے اور نیند پوری کر لی جائے تو دماغ تازہ دم ہو جاتا ہے اور طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔ اسکے برعکس جو لوگ جاگتے رہنے کے عادی ہیں اور نیند کے ذریعہ مکمل آرام نہیں کر پاتے وہ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ متواتر جاگتے رہنے سے پاگل پن کا خدشہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔

عام طور پر پرسکون اور گہری نیند رات کو ہی میسر ہو سکتی ہے۔ اس لئے ہر رات کو مکمل طور پر نیند پوری کر کے زندگی کی خوشحالی اور مسرتوں میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ گہری نیند آنکھوں کی تھکاوٹ دور کر کے انہیں تروتازہ رکھتی ہے۔ نیند پوری نہ ہونے سے آنکھوں کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ رات کو جلدی سونا اور صبح سویرے اٹھنا انسان کو تندرست بنائے رکھتا ہے۔ رات بھر کی پوری نیند اور مکمل آرام کی اس تدبیر سے دماغ اور اعصاب کو وہ سکون میسر آتا ہے جو پھر سے دن بھر کے مسائل، مشکلات اور تکلیف دہ حالات سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کر دیتا ہے۔ لہذا ہر انسان کو اس سنہرے اصول جلد سونا اور صبح سویرے اٹھنا کو اپنانا چاہئے۔

اکثر لوگوں کو مختلف وجوہات کی بناء پر نیند نہیں آتی۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ ان اسباب کا پتا لگوا کر انہیں دور کیا جائے جن سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے مثلاً تفکرات اور غم و غصہ سے چونکہ دماغ میں خون منجمد ہو جاتا ہے اس لئے ان کیفیات میں نیند بے انتہا متاثر ہوتی ہے لہذا اس کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ سوتے وقت دماغ تمام قسم کی الجھنوں سے آزاد ہو اس کی تدبیر یہ ہے کہ سوتے وقت آرام دہ بستر پر ہاتھ پیر پھیلا کر اور خالی الذہن ہو کر لیٹا جائے اس صورت میں میٹھی اور گہری نیند حاصل ہو سکے گی۔ اسی طرح یہ بھی ملحوظ رہے کہ روشنی کی کرن سونے والے کے پیٹوں پر نہ پڑے ورنہ خون کی رسد دماغ کی طرف بڑھ جائے گی جس کے نتیجہ میں اعصابی نظام میں حرکت پیدا ہوگی اور نیند خاصی متاثر ہو جائے گی۔

جوانوں اور بڑی عمر والوں کو سات سے آٹھ گھنٹہ مکمل اور پرسکون نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس صورت میں جسمانی اور دماغی تھکن کا احساس بہت کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت سی اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

رات کی نیند کے علاوہ بھی جب کبھی کام کا بوجھ زیادہ ہو اور تھکن زیادہ محسوس ہو رہی ہو تب بھی آرام کر لینا چاہئے۔ اسکی بہتر ترکیب یہ ہے کہ کام سے الگ تھلگ ہو کر بدن کو کچھ دیر کیلئے ڈھیلا چھوڑ دینا چاہئے اور پاؤں کو کچھ اونچائی پر رکھنا چاہئے۔ اس عمل سے دماغی تھکن کم ہو جاتی ہے۔ اعضاء کو بے حد سکون ملتا ہے اور دوبارہ کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

مسلسل کام کرنے کی حالت میں اور مطلوبہ کام کو جلد از جلد ختم کرنے کے جوش میں توانائی حد سے زیادہ ضائع ہو جاتی ہے لہذا اعتدال کے ساتھ کام کر کے فرصت کا لطف بھی اٹھانا چاہئے۔ بے اعتدالی ہر صورت میں مضر ہے۔ جس طرح مسلسل کام میں لگے رہنا صحت کیلئے مضر ہے ایسے ہی سستی، کالی اور ایک جگہ بیٹھے رہنا بھی صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ اسلئے کام اور آرام کا توازن برقرار رکھنا چاہئے ورنہ صحت خراب ہو جاتی ہے۔



## صحت کے قیام میں ورزش کی اہمیت

تندرستی قائم رکھنے اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کیلئے کھانے پینے میں احتیاط، نیند اور آرام سے متعلق مذکورہ ہدایات پر عمل کرنے کے ساتھ ہی روزانہ ورزش کا معمول بنانا بھی ضروری ہے۔

ورزش سے جسم کے خلیات کی خشکی اور کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ دل کا عمل، پھیپھڑوں کی صلاحیت اور خون کی مقدار و کیفیت بہتر رہتی ہے۔ ورزش کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ رگوں میں چربی (کولیسٹرول) جمع نہیں ہو پاتی اور خون کی لال رگیں (شریانیں) صاف رہتی ہیں۔ اس لئے دل کو اپنا کام کرنے اور خون کا دوران برقرار رکھنے میں زیادہ طاقت نہیں صرف کرنا پڑتی۔ ورزش سے اعصابی دباؤ اور تناؤ کو بھی نجات مل جاتی ہے۔ عمر کے ہر حصہ میں اور خاص طور پر جوانی کے اختتام پر جسمانی کام کیلئے چستی اور پھرتی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ چیز ورزش سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اس سے ہاضمہ اور آنتوں کا فعل بہتر ہو جاتا ہے خون کا دوران تیز ہوتا ہے۔ دل کی رگوں میں خون کی مقدار دوگنی ہو جاتی ہے اور خون کے ذریعہ لائے گئے غذائی اجزاء جسم میں بہتر طور پر جذب ہو جاتے ہیں جس سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے یعنی طبیعت قوی ہو جاتی ہے اور انسانی جسم مضبوط اور طاقتور ہو کر موسمی تبدیلیوں کو برداشت کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ورزش سے دماغ کے افعال بڑھتے ہیں اور عمر زیادہ ہونے پر بھی مکان کا احساس کم ہوتا ہے۔ خوش امگ اور حوصلہ جیسے جذبات برقرار رہتے ہیں۔

ورزش نہ کرنے سے دل، دماغ، جگر، گردے اور پھیپھڑے وغیرہ بخوبی تحریک نہیں کر پاتے۔ اس لئے ہاضمہ خراب رہتا ہے۔ بھوک کم ہو جاتی ہے، قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے جس سے مختلف امراض لگ جاتے ہیں۔



## صحت کے قیام میں مالش کی اہمیت

مالش بھی ایک قسم کی ورزش ہے۔ اس سے خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے اور مالش کی رگڑ سے خون کی رگوں میں سمایا ہوا فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے مالش سے جسمانی تھکن دور ہوتی ہے دماغی اور اعصابی سکون ملتا ہے قیام صحت کیلئے مالش بہت اہمیت رکھتی ہے دماغی کام کرنے والوں کو خصوصیت سے مالش کرنی چاہئے۔ مالش کیلئے تیل کا استعمال ضروری نہیں ہے صرف ہلکے ہاتھوں سے ہی جسم کو آہستہ آہستہ رگڑنے سے بھی مالش ہو جاتی ہے۔ اس کیلئے کسی دوسرے آدمی کا اعضا بھی ضروری نہیں بلکہ اسے خود اپنے ہاتھ سے ہی انجام دیا جاسکتا ہے۔ سر کی مالش کیلئے بھی کوئی تیل استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بچوں کیلئے ہفتہ میں کم از کم ایک بار مالش کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کیلئے مونگ پھلی کا تیل یا زیتون کا تیل بہت مفید ہے۔ بچوں کے کمزور سینے مالش سے بہت جلد طاقتور ہو جاتے ہیں۔ کمزور بچوں کیلئے مالش ایک نعمت ہے جن بچوں کا سینہ بہت کمزور ہو انکے سینوں کی مالش روزانہ کی جائے مالش ہاتھ کی ہتھیلیوں سے آہستہ آہستہ کی جائے اور بچے کے سینے پر زیادہ بوجھ نہ ڈالا جائے۔ سر میں تیل کی مالش سے بال بڑھتے ہیں آنکھ اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ پاؤں اور ہاتھ کے تلوؤں پر مالش کرنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ مالش سے خشکی رفع ہوتی ہے۔ بلغم، باری، خون اور گرمی میں اعتدال پیدا ہوتا ہے اور تکان دور ہوتی ہے۔ جسم خوبصورت بنتا اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ ہاتھوں اور تلوؤں کی مالش سے نگاہ تیز ہوتی اور کم خوابی کی شکایت رفع ہوتی ہے۔ مالش سارے جسم پر کرنی چاہئے خصوصاً کمر، ناف، ہاتھوں اور پاؤں کے تلوؤں پر تیل کی مالش اور کان میں تیل ڈالنا مفید ہے۔ البتہ بخار، کھانسی، دمہ اور قے کے مریضوں کو مالش کی ممانعت ہے۔ مالش کے فوراً بعد غسل نہ کرنا چاہئے۔ کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔

مشہور طبی مقولہ ہے کہ ہم وہی کچھ ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں وراثتی عوامل کے بعد صرف غذا ہی وہ بنیادی عنصر ہے جس سے اس بات کا تعین کیا جاسکتا ہے کہ جسم و جان کے حوالے سے ہم کیا ہیں؟ کیسے ہیں، غذائی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہے کہ ناقص غذا اور اس کے نتیجے میں مختلف بیماریوں کا آپس میں گہرا تعلق ہوتا ہے۔

غذا دنیا کی بہترین دوا ہے دیکھا جائے تو انسان نے ہزاروں سال کے تجربے سے جو جواب دوا حاصل کی ہے وہ غذا ہے، غذا سے بڑھ کر اور کوئی بہتر دوا ابھی تک دریافت نہیں ہو سکی۔ روزمرہ دواؤں کی قدر و قیمت ہنگامی اور محدود ہے لیکن غذا کی افادیت ہمہ جہت اور پائیدار ہے، قومی صحت کی اصلاح کیلئے ضروری ہے کہ پاکستان کے ہر صوبے میں غذائی سروے کیا جائے کہ لوگ کیا کھاتے ہیں اور کن اشیاء کی کمی ہے۔ اس کے بعد غذائی اور زرعی ماہرین مل کر مشورہ دیں کہ کون کون سی خوردنی اجناس اور پھل پیدا کرنے کی ضرورت ہے پھر اس کے مطابق کسانوں اور زمینداروں کو مطلوبہ کاشت کی ترغیب دی جائے اور متناسب سہولتیں مہیا کی جائیں۔

## غذائی علاج کی اہمیت

غذائی علاج کی اہمیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ انسانی اور حیوانی جسم میں خون صرف غذا ہی سے پیدا ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی دوا اور نہ ہرگز ہرگز خون یا کوئی اور خلط نہیں بن سکتی بلکہ ماڈرن سائنس بھی اس امر کو تسلیم کرتی ہے کہ خون صرف غذائی اجزاء سے پیدا ہوتا ہے دوا اور نہ ہر جسم کے اعضاء میں تحریک تسکین و تحلیل کا باعث ہوتے ہیں۔ جاننا چاہئے کہ غذائی علاج کی بنیاد فاقہ پر رکھی جاتی ہے کیونکہ جب تک بھوک پیدا نہ ہو اس وقت تک غذائی علاج اثر انداز نہیں ہو سکتا۔ بھوک بیدار کرنے کیلئے ہی غذا کو اس وقت تک روک دیا جاتا ہے یا اس قدر لطیف اغذیہ کا استعمال کرایا جاتا ہے جس میں اغذیہ کے علاوہ ادویہ بھی موجود ہوں اور انتہائی زود ہضم ہوں جن کو دوائے غذائی یا غذائے دوائی کہتے ہیں اور دوائے غذائی میں دوا زیادہ اور غذا کم ہوتی ہے اور غذائے دوائی میں غذا کی مقدار زیادہ اور دوائی کم ہوتی ہے۔ ان صورتوں میں اور تدابیر سے مقصود شدید قسم کی بھوک کا پیدا کرنا ہے۔ شدید بھوک پیدا کرنے کیلئے مریض کو جب غذا سے کم و بیش دُور رکھا جاتا ہے تو اس کو عام طور پر فاقہ کہا جاتا ہے۔

جاننا چاہئے کہ جب بھوک بند ہو جاتی ہے تو جسم کے کسی عضو میں رطوبت اور بلغم کی زیادتی ہو جاتی ہے جس سے اعضاء میں سکون اور سستی پیدا ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں حرارت اور طاقت قدرتی طور پر کم ہو جاتی ہے۔ اس رطوبت اور بلغم کا اخراج کرنا اور ختم کرنا ادویہ سے بھی ہو سکتا ہے مگر اس طرح اوّل خون نہیں بنتا، دوسرا دوا کا اپنا ایک مضر اثر بھی جسم میں رہ جاتا ہے لیکن فاقہ میں جب رطوبت اور بلغم ختم ہو کر حرارت پیدا ہوتی ہے تو قدرتی طور پر ایک اندرونی طاقت پیدا ہوتی ہے جو فطری قوت کا مظہر ہوتی ہے



## قوتِ مردمی اور مالش کے کرشمے

سوزش، چوٹ اور موج وغیرہ کا علاج مالش ہی کے ذریعے سے کیا جاتا ہے۔ یونانی طریقہ علاج، آیور ویدک اور انگریزی طب میں بھی مالش کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ مختلف امراض میں مختلف طریق سے مالش کی جاتی ہے۔ مالش کا اثر خون، رگوں اور پٹھوں پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ جسم کے کمزور اور بے حس اعضاء پر مالش کرنے سے چستی اور حس پیدا ہو جاتی ہے۔ عضو مخصوص کی متواتر مالش کرنے سے عضو میں تازگی اور قوت آتی ہے اور قوتِ مردمی بڑھانے کیلئے تو مالش اپنا حیرت انگیز اور جسمانی اثر دکھاتی ہے۔

جسم کے جس حصے پر متواتر تیل کی مالش کی جائے اس میں تروتازگی اور قوت پیدا ہو جاتی ہے مگر یہ حقیقت بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ جسم کی مالش سے اعضاء مخصوصہ میں بھی خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور قوتِ باہ بڑھانے کیلئے تو مالش حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔ (۱) رانوں کی اندرونی جانب (۲) ناف کی پچھلی طرف کا حصہ (۳) سر کا پچھلا حصہ (۴) کانوں کے اوپر کی طرف کا حصہ جسم کے ان چاروں حصوں کا عضو مخصوص کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ اس لئے ان چاروں حصوں کی مالش خاص طور پر اچھی طرح کرنی چاہئے اگر کان کے اوپر کی رگیں کاٹ دی جائیں تو انسان نامرد ہو جاتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس حصے کی رگوں کا تعلق براہِ راست عضو مخصوص سے ہے چنانچہ اس حصے کی مالش قوتِ مردمی کیلئے بہت مفید ہے۔ کانوں کے اوپر کے حصے کو ویسے بھی دن میں دو چار دفعہ آہستہ آہستہ ملنا قوتِ باہ کیلئے مفید ہے۔

انسانی جسم میں سب سے زیادہ مشکل اور اہم مالش عضو مخصوص کی ہے۔ اس کی مالش بہت احتیاط سے کرنی چاہئے۔ یاد رکھئے عضو مخصوص سے متعلقہ اعضاء کی مالش رگڑ کر نہیں کرنی چاہئے ورنہ بجائے فائدہ نقصان پہنچتا ہے۔ پوشیدہ اعضاء کے ان حصوں کو جہاں گوشت زیادہ ہو انگلیوں سے کھینچنا اور آہستہ آہستہ چھوڑنا چاہئے۔ اس طرح مالش کرنے سے رگ و ریشہ اور پٹھے مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں۔

مالش کرتے وقت اگر عضو میں حس بڑھ جائے تو مالش اسی وقت بند کر دینی چاہئے۔ فوطوں کی مالش کرتے وقت انہیں صرف ملنا چاہئے اور گولیوں کو آہستہ آہستہ بہت احتیاط سے اوپر نیچے کرنا چاہئے۔ اس طرح قوتِ باہ میں اضافہ اور امساک کی قدرتی طاقت بڑھتی ہے۔ روغنِ زیتون یا سرسوں کے تیل سے خسیوں اور پیٹ کے نیلے حصے اور رانوں کے اندر کی طرف آہستہ آہستہ باقاعدہ روزانہ مالش کرنا قوتِ مردمی کیلئے بہت مفید ہے۔

## صحت کے قیام میں غسل کی اہمیت

روزانہ نہانے سے جلد کی صفائی کے علاوہ اور بھی کئی فوائد حاصل ہوتے ہیں، جسم میں چستی پھرتی، فرحت اور سرور پیدا ہوتا ہے۔ دورانِ خون تیز ہوتا ہے۔ دماغ میں تازگی پیدا ہوتی ہے۔ نہانے کے بعد کھل کر بھوک لگتی ہے۔ جسم کی خارش، میل کچیل، پسینہ اور تکان دور ہو کر طبیعت میں تازگی محسوس ہوتی ہے۔ روزانہ نہا کر جلد کو صاف رکھ کر انسان پچاس فیصد بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے کیونکہ جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ کم نہاتے ہیں وہ معمولی سی بیماری کا بھی مقابلہ نہیں کر سکتے اور بہت آسانی سے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

## غسل سے متعلق چند ضروری ہدایات

- ☆ گرمیوں میں روزانہ غسل کرنا چاہئے اور سردیوں میں اگر روزانہ ممکن نہ ہو تو کم از کم دوسرے یا تیسرے روز ضرور نہانا چاہئے۔
- ☆ نہانے کیلئے پانی معتدل استعمال کرنا چاہئے نہ بہت گرم اور نہ ہی بہت سرد۔ زیادہ سرد پانی سے جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ نہانے کیلئے تازہ پانی سب سے بہتر ہوتا ہے۔
- ☆ جو افراد تازہ پانی سے نہانے کے عادی ہیں وہ سردی، نزلہ، زکام وغیرہ امراض سے کافی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔
- ☆ کھانے سے قبل غسل کرنا صحت کیلئے مفید ہے جبکہ کھانے کے فوراً بعد غسل کرنا نامناسب ہے۔
- ☆ تکان، ماندگی اور طبیعت کی سستی کے وقت نہا لینے سے بہت راحت ملتی ہے۔
- ☆ ایسی جگہ پر نہیں نہانا چاہئے جہاں ہوا کے جھونکے آتے ہوں۔
- ☆ صابن کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے۔ یہ جسم کے مساموں کو تنگ اور خشک کرتا ہے۔
- ☆ نہانے کے بعد خشک اور کھردرے کپڑے سے جسم کو رگڑ رگڑ کر خشک کرنا چاہئے۔
- ☆ بخار، دست، جلاب، درد، زکام، لقوہ، فالج، نمونیہ اور حیض کے دوران نہانا منع ہے۔
- ☆ بوڑھے اور کمزور آدمیوں کو زیادہ سرد پانی سے نہانا اچھا نہیں۔ اس سے نزلہ، زکام اور بخار کا اندیشہ رہتا ہے۔
- ☆ بیماری کی حالت میں یا صفائی کے خیال سے کبھی کبھار گرم پانی سے نہایا جاسکتا ہے۔
- ☆ کھانا کھانے اور ورزش کے فوراً بعد نہانا قطعاً اچھا نہیں۔
- ☆ نہاتے وقت آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔



## صحت کے قیام میں دانتوں کی صفائی کی اہمیت

طبی نقطہ نظر سے دانتوں کی صفائی حفظانِ صحت کے حوالے سے امراضِ معدہ کے سدباب کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔ یہ بات واضح ہے کہ دانتوں کا ہضم کے ساتھ قریبی تعلق ہے اگر یہ صاف نہ ہوں گے تو غذا کے ساتھ فاسد اور خراب مادے حل ہو کر غذا کو بھی فاسد کر دیں گے جس کے نتیجے میں جسمِ انسانی کی نشوونما کرنے والے افلاط بھی خراب ہو کر صحت کو تباہ کرنے اور مختلف امراض کی پیدائش کا سبب بنیں گے۔

تاجدارِ انبیاء صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی پر بہت زور دیا ہے اور فرمایا، اپنا منہ صاف رکھو۔ ایک اور جگہ ارشاد فرمایا، اگر میں اپنی اُمت پر باعثِ دشواری نہ سمجھتا تو انہیں ہر نماز میں مسواک کا حکم دیتا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جب نیند سے بیدار ہوتے تو اپنے دہن مبارک کو مسواک سے صاف فرماتے۔

کھانے کے بعد اچھی طرح کلی نہ کرنا بھی دانتوں سے دشمنی رکھنے کے مترادف ہے اور کھانے کے بعد دانتوں میں خلال کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ غذا کے چھوٹے چھوٹے ذرے دانتوں میں پھنسے رہتے ہیں اور پھر سڑ کر بو پیدا کر دیتے ہیں۔ بو پیدا ہونے سے دانتوں میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو کہ ایک مہلک مرض پائوریہ یا کی علامت ہے۔ پائوریہ یا موذی مرض ہے جس میں دانتوں کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کے سوا اور کوئی چارہ نہیں ہوتا لہذا اس مرض سے محفوظ رہنے کیلئے ابتداء ہی میں اور کھانے کے فوراً بعد کلی اور مسواک کی عادت ڈالنی چاہئے۔

مٹھائی اور گوشت کا زیادہ استعمال بھی دانتوں کے حق میں مضر ہے۔ گرم گرم کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پی لینے سے بھی دانتوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ عام طور پر پان کے زیادہ استعمال سے بھی دانت خراب ہو جاتے ہیں اور مسوڑھوں میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ دانتوں کی صفائی کیلئے سب سے سستی اور بہترین چیز نیم یا کیکر کی مسواک ہے۔

## صحت کے قیام میں فضلات کے اخراج کی اہمیت

انسانی صحت کا دار و مدار بڑی حد تک جسم سے فضلات خارج کرنے کے نظام کا اپنے فرائض و وظائف کی انجام دہی میں ہمہ وقت مستعد رہنے پر بھی موقوف ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے کیلئے جو کچھ کھایا پیا جاتا ہے وہ سارا ہی جسم میں جذب ہو کر جزو بدن نہیں ہوتا بلکہ ان میں کچھ کام کی چیزیں ہوتی ہیں، وہی جزو بدن بنتی ہیں۔ باقی فضلہ جسم کے چار راستوں، پھیپھڑوں، گردوں اور آنتوں و جلد کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے۔ اس لئے جسم کے ان چاروں اعضاء کا فضلات اور فاسد مادوں کے اخراج کے فعل میں مستعد رہنا ضروری ہے۔ ان کی بہتر کارکردگی صحت کی بقاء کیلئے نہایت ضروری ہے اگر یہ اعضاء سست پڑ جائیں اور اپنے فرائض کی انجام دہی میں غفلت برتنے لگیں تو جسم کے اندر پیدا ہونے والے زہریلے مادے فوری طور پر تو انسانی ہلاکت کا سبب نہیں بنتے لیکن رفتہ رفتہ غیر محسوس طریقہ پر جسم کے مختلف حصوں کو متاثر کرتے رہتے ہیں اگر اس کی بروقت اصلاح نہ کی جائے اور ان اعضاء کو اپنے فرائض کی انجام دہی کیلئے مستعد نہ رکھا جائے تو آخر کار یہ زہر پورے جسم کی طاقت کو ختم کر سکتا ہے اور پیدا ہونے والی مختلف بیماریوں کی چھوٹ اور تغذیہ دوسروں کو بھی لگ سکتا ہے۔ نیز درد سر، نزلہ، زکام، کھانسی، جوڑوں کا درد، پھوڑے، پھنسیاں اور متعدد اس قسم کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

www.nafseislam.com

## فضلات کے اخراج کی مناسب تدابیر

- ☆ پھیپھڑوں کے ذریعہ مادوں کے اخراج کا عمل صحیح رکھنے کیلئے روزانہ کھلی ہوئی سبزہ زار جگہ پر تازہ ہوا میں گہری اور لمبی لمبی سانس لینی چاہئے۔
- ☆ غذا میں گوشت کے علاوہ ترکاریوں کا سلاہ، بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی، کچی پیاز اور مکھن اور اس قسم کی سادہ چیزیں استعمال میں ہوں تو جسم میں کوئی کمی واقع نہ ہوگی اور فاسد رطوبات اور فضلات کا اخراج بھی جسم کے مخارج سے طبعی طور پر ہوتا رہے گا۔

- ☆ پسینہ کا اخراج جاری رکھنے کیلئے جلد کی دیکھ بھال بہت ضروری ہے۔ اس لئے ہاتھ منہ اور کھلے ہوئے اعضاء کو دن میں کئی بار پانی سے دھونے کے علاوہ گرمیوں میں دو مرتبہ اور سردیوں میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور نہانا چاہئے۔



## صحت کے قیام میں نشہ آور چیزوں سے گریز

الکحل کی طرح تمام ہی نشہ آور چیزیں صحت کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ الکحل کے استعمال سے جگر جو کہ جسم میں خون بنانے کا ایک اہم ترین عضو ہے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے اور ناقص خون پیدا کرنے لگتا ہے۔ خون کا سرطان زیادہ تر انہی لوگوں میں دیکھا گیا ہے جو شراب پینے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ معدہ، آنتیں، دل، دماغ، جگر، گردے اور اعصاب اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ انسان موت کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ اس لئے بہتر صحت کیلئے ہر انسان کو شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء سے دُور رہنا چاہئے کیونکہ ان چیزوں کے استعمال سے زندگی عذاب بن جاتی ہے۔

## صحت اور چائے کا زیادہ استعمال

چائے بچوں اور عورتوں کو خصوصیت سے نقصان پہنچاتی ہے۔ یاد رکھئے چائے کی عادت بھی نشہ آور چیزوں کی طرح کہ مضر نہیں لہذا بغیر کسی سخت ضرورت کے چائے سے اجتناب کرنا چاہئے کیونکہ معدہ کی جو بیماریاں آج کثرت سے پیدا ہو رہی ہیں ان میں چائے کا بہت زیادہ ہاتھ ہے۔ خصوصاً معدہ میں تیزابیت، جلن اور بھوک کی کمی اس کے نتائج میں عرصہ دراز تک استعمال کرنے سے پینائی کو کمزور کرتی ہے۔ خون کو فاسد اور جگر کو متاثر کرتی ہے۔ محرک ہونے کی وجہ سے مثانہ میں گرمی پیدا کرتی ہے اور گردے ضرورت سے زیادہ پانی خارج کرنے لگتے ہیں۔ پسینہ کی کثرت سے نمکیات جلد کے راستے خارج ہوتے ہیں۔ خون میں غلیظ مادے جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ بے خوابی اور دائمی قبض لاحق ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کیلئے چائے نہایت مضر ہے۔ خونی بواسیر کے مریضوں کیلئے از حد نقصان دہ ہے۔ تبخیر معدہ کے مریض کو بھی چائے نہایت مضر ہے۔ جریان، احتلام اور سرعت انزال بھی پیدا کرتی ہے۔ صحت عامہ کیلئے گھن کا اثر رکھتی ہے۔

نوجوانوں کو چائے پلائے جانا اور پاکبازی کی اُمید رکھنا ایک احمقانہ سوچ ہے۔ چائے سے دماغ پر اس کا زیادہ اثر ہوتا ہے کہ ذرا کسی بات پر چائے پینے والا مرنے مارنے پر اتر آتا ہے اور غصہ بڑھ جاتا ہے۔ تیز دل کی دھڑکن پیدا ہو کر نقصان بڑھ جاتا ہے جسم سے چربی پگھلنے لگتی ہے۔ دُبلے پتلے مریض مزید دبلے ہو جاتے ہیں۔ یہ یاد رہے کہ چائے میں غذائیت نام کی کوئی چیز نہیں۔ اسے ایک خاص مقدار میں بطور دوا کبھی کبھار پینے میں کوئی حرج نہیں لیکن اسے بطور عادت روزانہ استعمال کرنا نہایت مضر ہے۔ بعض لوگوں کا معمول ہوتا ہے کہ کھانا کھانے کے فوراً بعد چائے پیتے ہیں۔ اس خیال سے کہ کھانا ہضم ہو جائے جبکہ اس کا ہضم عمل سے کوئی تعلق نہیں اُلٹا معدہ میں تیزابیت پیدا کرتی ہے اکثر مریض یہ شکایت کرتے ہیں کہ ہمارے ہاتھ پاؤں جلتے ہیں ایسا عموماً چائے کی مہربانی سے ہوتا ہے۔ بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ چائے سے گندی رطوبتیں ختم ہو جاتی ہیں مزاج کو مفید ہے مصنوعی پیاس اگر ختم نہ ہو تو چائے سے بجھ جاتی ہے حالانکہ ان اُمور سے غفلت نہیں برتنی چاہئے کہ یہ فوائد تو صرف گرم پانی پینے سے بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔



درد سر کوئی مستقل بیماری نہیں۔ لوگ درد سر کو اپنی جگہ ایک مستقل بیماری خیال کرتے ہیں پھر اسی غلط خیال کی بناء پر غلط در غلط یہ طریقہ اختیار کیا جاتا ہے کہ درد سر کی کوئی مشہور دوا استعمال کی جاتی ہے اور جب اس سے فائدہ ہو جاتا ہے تو سمجھ لیا جاتا ہے کہ درد سر دور ہو گیا حالانکہ یہ اصلیت سے کوسوں دُور ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ درد سر کسی اور بیماری کی علامت کے طور پر ظاہر ہوتا ہے اکثر و بیشتر حالات میں درد سر اندرونی خرابی کا پتا دیتا ہے جس سے سمجھدار طبیب اصل مرض کو بھانپ لیتا ہے اگر جسم کو ایک فوجی کیمپ تصور کیا جائے تو درد سر گویا اس کا پہرہ دار ہے جس طرح پہرہ دار دشمن کی تباہ کن نقل و حرکت دیکھ کر عین موقع پر فوج کو آگاہ کر دیتا ہے اور فوج اپنے بچاؤ کیلئے انتہائی کوشش کر لیتی ہے۔ اس طرح درد سر بھی کسی آنے والی خطرناک بیماری کی خبر دے دیتا ہے اور طبیب صحت کی حفاظت کیلئے اصل تکلیف کے تدارک میں مصروف ہو جاتا ہے۔ درد سر محسوس تو ہوتا ہے سر میں لیکن تشخیص کے بعد پتا چلتا ہے کہ اصل تکلیف کا سرچشمہ آنتیں یا جسم کا کوئی اور حصہ ہے۔ بسا اوقات درد کی شدت سے سر پھٹا جاتا ہے لیکن حقیقت میں اصل بیماری سے بلا واسطہ اس کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ناواقف عوام میں یہ بات عام ہے کہ ادھر سر میں درد ہو اور ادھر کوئی مجرب دوا استعمال کر لی بس درد رفع ہو گیا۔ اسی رواج سے متاثر ہو کر دوا فروشوں نے ایسی بیسیوں دوائیں تیار کر ڈالیں جن سے درد سر دیکھتے دیکھتے پانچ سات منٹ میں کا فور ہو جاتا ہے۔ درد سر کے مختلف اور متعدد اسباب ہیں جو کم خوابی یا کسی ایسی جگہ رہنے جہاں تازہ ہوا نہ آ سکے لاحق ہو جاتے ہیں۔

بعض دفعہ آدھے سر میں درد ہوتا ہے جسے طبی اصطلاح میں شقیقہ کہتے ہیں۔ یہ بالعموم موروثی اور اس کا فوری سبب یہ ہوتا ہے کہ کسی خاص قسم کی غذا کھانے سے کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات دماغ میں رسولی یا پھوڑا ہو جانے کے باعث ایک خاص حصے میں درد ہونے لگتا ہے۔

دماغ کی ہڈیوں اور نسجوں کے خلا کا تقد یہ ہو جانے سے بھی درد سر لاحق ہو جاتا ہے جو نہایت شدید قسم کا ہے۔ آنکھوں پر غیر معمولی دباؤ پڑ جانے سے بھی درد سر ہونے لگتا ہے یہ سر کے پچھلے حصے میں ہوتا ہے۔ ہضم غذا کے انتظام میں نقص آ جانے کے باعث بھی درد سر شروع ہو جاتا ہے۔ عام طور پر درد سر شروع ہوتے وقت فوراً اس کا علاج شروع کر دیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں بعض پیٹنٹ دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جن کے کھاتے ہی درد رفع ہو جاتا ہے حالانکہ یہ محض وقتی سکون ہوتا ہے اس لئے ایسی ادویات مضر ہونے کے باعث قطعاً استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔



درد سر کی پینٹ دواؤں میں سے مثال کے طور پر یہاں ڈسپرین کے نقصانات بیان کئے جاتے ہیں۔ ڈسپرین ایک مشہور انگریزی دوا ہے جو درد سر اور جسمانی دردوں کی تسکین کیلئے بکثرت استعمال کی جاتی ہے حالانکہ علمی اور عملی ہر قسم کے تجربات سے اس کا استعمال مضر ثابت ہو چکا ہے۔ حال ہی میں ڈاکٹر ڈاؤتھ ویٹ اور ڈاکٹر بن ٹاٹ نامی محققین نے اس دوا کے اثرات کی تحقیقات کی ہے ان کا بیان ہے کہ یہ معدے میں جا کر خراش پیدا کر دیتی ہے۔ اس سے شدید قسم کی بد ہضمی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا استعمال قلب کیلئے بہت مضر ہے، دل کو کمزور کر دیتی ہے، اس کا مسلسل استعمال معدے میں ورم کی شکایت بھی پیدا کر سکتا ہے البتہ اگر اسے غذا کے بعد یا دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو اس کے یہ مضر اثرات زیادہ شدید ظاہر نہیں ہوتے۔

اس سلسلے میں کارنیل یونیورسٹی کے میڈیکل سکول کے ڈاکٹر کیری کے درج ذیل اعلان نے دنیائے طب میں جو مسکن درد دوائیں استعمال کرنے کی عادی ہے تہلکہ ڈال دیا ہے۔

ڈسپرین درد کو کم کر کے موت کیلئے راستہ کھول دیتی ہے۔ درد کے متعلق انسان کو غلط فہمی میں نہ رہنا چاہئے درد یقیناً ناخوشگوار کیفیت ہے لیکن اس کے اندر فوائد پنہاں ہیں۔ وہ حقیقتاً جھنڈی ہے جو قدرت اس غرض سے دکھاتی ہے کہ انسان کو معلوم ہو جائے اس کی جسمانی حالت صحیح نہیں ہے اور اس کے اندر کچھ نہ کچھ خرابی واقع ہو گئی ہے۔ جو لوگ درد سر وغیرہ کیلئے ڈسپرین کے عادی ہیں انہیں اس کا استعمال ہمیشہ کیلئے ترک کر دینا چاہئے۔

## اناج اور دالوں کی افادیت

اناج کے پودوں کے بیج کو غلہ کہا جاتا ہے۔ غلہ کی خاص خوبی یہ ہوتی ہے کہ یہ چھوٹے ہوتے ہیں، سخت ہوتے ہیں۔ ان میں تھوڑی بہت رطوبت بھی ہوتی ہے۔ اناج کے پودوں میں سے کثیر تعداد کا تعلق گھاس کے خاندان سے ہوتا ہے۔

سارے اناج کی کیمیائی ترکیب اور غذائی اہمیت کے لحاظ سے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ ان میں کاربوہائیڈریٹس سب سے زیادہ ہوتے ہیں اس لئے یہ کاربوہائیڈریٹس سے مالا مال غذائیں کہلاتی ہیں۔ اناج توانائی مہیا کرنے کے ساتھ ساتھ پروٹین کی کچھ مقدار بھی فراہم کرتے ہیں۔ یہ پروٹین عمدہ قسم کی ہوتی ہے البتہ مختلف اناجوں میں پروٹین کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ اناج کیلشیم اور آئرن بھی مہیا کرتے ہیں۔ ان میں ایسکارک ایک ایسڈ نہیں ہوتا جبکہ وٹامن اے تو بالکل نہیں ہوتا۔ زرد مکی ایسا واحد اناج ہے جس میں کیروٹین پایا جاتا ہے اور کیروٹین ہی وٹامن اے مہیا کرتا ہے۔ سالم اناجوں میں وٹامن بی کے سارے گروپ شامل ہوتے ہیں۔ اناجوں کو متوازن غذا بنانے کیلئے ان میں کئی قسم کی پروٹین شامل کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن اے اور سی حاصل کرنے کیلئے اناج کے ساتھ دودھ، بیج، پھل اور سبز ترکاریاں شامل کی جاتی ہیں۔

اناج جب سالم ہوتے ہیں تو ہماری غذا میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ پروٹین کے توازن کو بڑھاتے ہیں۔ دیگر غذائی اجزاء فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ وٹامن سی کے فعل کو موثر بناتے ہیں۔ سالم اناج میں پائے جانے والے کاربوہائیڈریٹس کا مرکب ہاضمے کی ضروریات پوری کرنے کے علاوہ ریشے بھی مہیا کرتے ہیں۔



موجودہ ترقی یافتہ دور میں اناجوں کو ملوں میں پیس کر باریک آٹا تیار کر لیا جاتا ہے۔ ملوں کے ذریعے پیسے جانے والے آٹے سے غذائی اجزاء کی بہت زیادہ مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل جو آٹا مارکیٹ میں مل رہا ہے وہ پیسائی، صفائی کے علاوہ ایسے کیمیائی عمل سے گزارا جاتا ہے جو غذائیت سے خالی صرف سفوف بن کر رہ گیا ہے۔ موجودہ زمانے میں گندم کا آٹا سب سے زیادہ استعمال ہو رہا ہے لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ اس آٹے سے جب چوکر سوچی اور میدہ نکال لیا جاتا ہے تو یہ بیکار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق سالم آٹے اور سفید آٹے میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ سالم آٹا وہ ہوتا ہے جس میں چوکر، سوچی اور میدہ شامل ہوتا ہے جبکہ سفید آٹے میں سے اجزاء نکال لئے جاتے ہیں۔ اسے ریفائن کرنے کیلئے مختلف پراسیس سے گزارا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے آٹے کی بنیادی غذائی صلاحیت مہیا کرنے والا اہم جزو ضائع ہو جاتا ہے اور ضائع ہو جانے والا جزو ہی وٹامن ای مہیا کرتا ہے۔

وٹامن ای انسانی صحت کیلئے اشد ضروری اور اہم ہوتا ہے۔ آٹا باریک کرنے کا مقصد اسے سفید کرنا، ذائقہ بہتر بنانا ہوتا ہے۔ اس آٹے سے روٹی، کیک، پیسٹری اور دیگر لذت بخش پکوان تیار کرنا تو آسان ہو جاتا ہے لیکن ان میں نہ تو گودا شامل ہوتا ہے اور نہ ہی فضر اور چوکر۔ ان اجزاء کے نہ ہونے کی وجہ سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں حتیٰ کہ کینسر جیسا موزی مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

دالوں کی کاشت پوری دنیا میں کی جاتی ہے۔ انسانی خوراک میں دالوں کو ایک اہم مقام حاصل ہے۔ دالوں میں اتنی پروٹین پائی جاتی ہے جو تمام اقسام کے پودوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پروٹین سب سے کم خرچ ہوتی ہے اور لوگوں کی کثیر تعداد کی ضرورتیں بھی پوری کرتی ہیں اگر ان کو غریب آدمی کا گوشت کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔

ان میں پائی جانے والی قلیل رطوبت اور سخت غلاف ان کو کافی عرصہ تک محفوظ رکھتے ہیں۔ دالوں کے پودوں کی کاشت صرف دالیں حاصل کرنے کیلئے نہیں کی جاتی بلکہ ان سے سبز پھلیاں اور کچے بیج بھی حاصل کئے جاتے ہیں۔ ان کچے پھلوں اور پختہ بیجوں کے اجزاء میں بھی کافی فرق ہوتا ہے۔ کچے پھلوں میں گو پروٹین کم ہوتی ہے مگر وٹامنز اور حل پذیر کاربوہائیڈریٹس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ دالوں کے کچھ پودے ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو سبزی کی طرح بھی پکایا جاتا ہے۔

100 گرام دال میں پروٹین کی مقدار 20 تا 28 فیصد ہوتی ہے البتہ سویا بین میں یہ مقدار 47 فیصد ہوتی ہے۔ دالوں میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار عام طور پر 60 فیصد تک جبکہ سویا بین میں کاربوہائیڈریٹس 30 فیصد کے قریب ہوتے ہیں۔ دالوں میں نایاسین، کیلشیم، فاسفورس، تھامین اور آئرن مہیا کرنے کا بہت اچھا ذریعہ ہیں۔ دالوں میں پروٹین 24.5 گرام، کیلشیم 40 ملی گرام، فاسفورس 300 ملی گرام، آئرن 8 ملی گرام، نایاسین 2 ملی گرام، تھامین 0.5 ملی گرام اور ریوفلاوین 0.3 گرام تک شامل ہوتے ہیں۔

اکثر دالیں اپنے غذائی اجزاء کی وجہ سے اناج کے سالم دانوں سے ملتی جلتی ہیں لیکن ان میں اہم فرق یہ ہے پہلا یہ کہ دالوں کی پروٹین میں امینو ایسڈز مہیا کرنے والی سلفر کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے جبکہ دالوں میں لائی سین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو اناجوں میں نہیں ہوتی۔ اس کمی کو پورا کرنے کیلئے دالوں کو اناج کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اس طرح ان پروٹین کا معیار حیوانی پروٹین جیسا ہو جاتا ہے۔ ان کا دوسرا فرق یہ ہے کہ دالوں میں ریوفلاوین کے سوا وٹامن بی کا پورا گروپ وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ دالوں میں پائے جانے والے وٹامنز باسانی جزو بدن بن جاتے ہیں جبکہ اناجوں کو پسینے سے جو غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں، دالوں میں یہ اجزاء ضائع نہیں ہوتے، اسی وجہ سے دالیں پیری پیری کے مرض سے محفوظ رکھتی ہیں۔

دالوں کا ہضم ہونا نظام ہضم کی بے قاعدگی میں نامکمل رہ سکتا ہے جن افراد کا معدہ کمزور ہوتا ہے انہیں دالیں کم سے کم استعمال کرنی چاہئیں اگر وہ استعمال کریں تو پہلے دالوں کو خوب پکالینا چاہئے۔

دالیں مختلف صورتوں میں لوگوں کی عام غذا ہیں ان کو پکا کر روٹی اور چاول کے ساتھ استعمال کرنا برصغیر کا مقبول ترین پکوان ہے۔ دالیں زیادہ تر دل کر استعمال کی جاتی ہیں کیونکہ سالم دال کو پکانے میں زیادہ وقت لگتا ہے نیز سالم دال دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ کچھ دالوں کو آٹے کی طرح پیس کر استعمال کیا جاتا ہے جیسے چنے کی دال کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں۔



جب جسم کے کسی عضو میں رطوبت یا بلغم کی زیادتی ہو تو اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ اول غدد یا جگر کے تحت اپنی رطوبت یا بلغم کا اخراج زیادہ کرتے ہیں یا غدد جاز بہ جو طحال کے تحت ہوتے ہیں وہ اپنی کمزوری کی وجہ سے رطوبت کو جذب نہیں کر سکتے جب فاقہ دیا جاتا ہے یعنی بغیر ضرورت غذا نہیں دی جاتی تو اعضاء پر غذا کا بوجھ کم ہو جاتا ہے جس سے ایک طرف غدد ترشح و رطوبت کا گرنا روک دیتے ہیں اور دوسری طرف غدد جاز بہ ان رطوبات بلغم کو جذب کرنا شروع کر دیتے ہیں جو اعضاء پر گر کر سکون اور تسکین کا باعث بنتی ہیں بلکہ طحال اور اس کے تحت غدد ان رطوبات اور بلغم کو جذب کر لیتے ہیں۔ اس طرح فاقہ سے شدید بھوک بیدار ہو جاتی ہے۔

شدید بھوک سے جب معدہ پر گری ہوئی رطوبت اور بلغم جسم میں جذب ہو جاتی ہے یا پیشاب و پاخانے اور پسینہ سے اخراج پا جاتی ہے اور مزید رطوبات و بلغم اور ترشح وغیرہ اعضاء پر گرنا بند ہو جاتے ہیں تو اعضاء میں تحریک و حرارت پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے جس سے غذا ہضم ہو کر خون میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس طرح امراض دفع ہو کر صحیح معنوں میں صحت حاصل ہو جاتی ہے یہ صرف فاقہ کا کرشمہ ہے اگر فاقہ کی حقیقت کو سمجھ لیا جائے اس سے پچاس فیصد امراض چند دنوں میں بغیر دوا کے ختم ہو جاتے ہیں۔

فاقہ سے جب بھوک لگتی ہے تو درج ذیل تین صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں:-

- ۱..... فاسد رطوبت و گندے مواد اور خمیر و تعفن پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے۔
- ۲..... اعضاء رئیسہ یعنی دل، دماغ، جگر اور روح و ذہن کی قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔
- ۳..... صفراء کی پیدائش ہو کر حرارت عزیزی کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

اگر انسان روزانہ بارہ یا چودہ گھنٹے غذا کو نہ روک سکے تو کم از کم شدید بھوک تک انتظار کرنا ضروری ہے۔ یاد رکھیں کہ ایک تندرست انسان میں صحیح بھوک پانچ چھ گھنٹے سے پہلے نہیں لگ سکتی اگر لگ بھی جائے تو کم از کم چھ گھنٹوں سے پہلے غذا نہیں کھانی چاہئے۔ یہی صحت اور تندرستی کا راز ہے اور یہی فاقہ کی برکتیں اور غذائی علاج کا کمال ہے۔

## گندم

گندم ایسا اناج ہے جو دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ یہ ایسا اناج ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ توانائی بھی مہیا کرتا ہے۔ گندم کے بیرونی حصے میں وٹامنز اور معدنی اجزاء کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ بہترین اور عمدہ قسم کا صحت بخش جزو ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

گندم کے بغیر چھنے آٹے کے 10 گرام میں رطوبت میں 12.2 فیصد چکنائی 1.7 فیصد، پروٹین 12.1 فیصد، ریشے 1.9 فیصد معدنی اجزاء 2.7 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار 69.4 فیصد ہوتی ہے بغیر چھنے گندم کے آٹے کے 100 گرام میں معدنی اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 355 ملی گرام، آئرن 11.5 ملی گرام، کیشیم 48 ملی گرام کے علاوہ تھوڑی مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں جبکہ اسی مقدار آٹے کی غذائی صلاحیت 341 کیلوریز ہے۔

غذا کے طور پر گندم کا زیادہ استعمال آٹے کی شکل میں کیا جاتا ہے۔ پرانے وقتوں میں گندم کو دو بڑے پتھروں میں کچل کر قابل استعمال بنا لیا جاتا تھا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ان بڑے پتھروں کو بہتر شکل دے کر ہاتھ سے چلنے والی چکی بنا دی گئی۔ اس چکی میں گندم پیسی جانے لگی، اس ہاتھ سے چلنے والی چکی میں گندم پیسنے کے کئی فائدے تھے۔ اول یہ کہ پیسنے کا عمل سست ہوتا تھا آٹا گرم نہ ہوتا تھا۔ دوسرے یہ کہ اس چکی کا آٹا غذائیت سے بھرپور ہوتا تھا۔ آج کے ترقی یافتہ دور میں سٹیل رولر گندم پیسنے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان رولروں سے پسائی کا عمل سینکڑوں گنا تیز ہو گیا ہے۔ اس تیزی کی وجہ سے آٹا گرم ہو جاتا ہے۔ اس طرح گندم میں پائے جانے والے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں اور سب سے زیادہ نقصان یہ ہوتا ہے کہ گندم کا جنین بھی باقی نہیں رہتا۔ علاوہ ازیں ان بڑی بڑی ملوں میں ریفائننگ پراسیس سے وٹامنز اور معدنی اجزاء بھی آٹے میں باقی نہیں رہتے گویا جو آٹا ہم آج کل استعمال کر رہے ہیں اس میں غذائیت بہت کم ہوتی ہے۔



ان چھنے آٹے کی روٹی عمدہ ہوتی ہے۔ یہ بدن کو طاقت دیتی اور عمدہ خون پیدا کرتی ہے۔ اپینڈس، معدہ کے السر یا پھوڑا، آنت کے زخم، قوح، پتے کی پتھری، سرسام اور ہڈیوں کی کمزوری جیسے امراض میں ان چھنے آٹے کی روٹی استعمال کرنے والے بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔ ان چھنا آٹا کھانے سے گیہوہ کی روٹی جسم کو مضبوط کرتی، دل دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ خون گوشت اور مادہ تولید پیدا کرتی ہے اور قبض کو دور کرتی ہے۔

گندم ایسا اناج ہے جو پائیوریا سے تحفظ فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ پائیوریا کا بھی علاج ہے۔ گندم کو چبا چبا کر کھانے میں وقت لگتا ہے۔ گندم کا استعمال عام طور پر دیگر غذاؤں کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اسی لئے یہ چبانے کے عمل سے مسوڑھوں کی ورزش ہوتی رہتی ہے۔ اس عمل سے نظام ہضم کو بھی بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔ گندم کی گھاس کا جوس بہترین ماؤتھ واش ہے۔ اس سے گلے کی خراش اور پائیوریا کے مرض کو فائدہ ہوتا ہے۔

گندم کی گھاس میں پایا جانے والا کلوروفل دل اور پھیپھڑوں کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے خون میں زہریلے مادے کم ہو جاتے ہیں اور خون کی دریدوں کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ خون میں ریڈ سیلز (سرخ ذرات) میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی کارکردگی میں بہتری آ جاتی ہے۔ بدن میں آکسیجن کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ میں کمی آ جاتی ہے۔

قدرتی علاج کے ماہر ڈاکٹر کیلانگ نے بھوسی (چوکر) کو قبض کا بہترین علاج قرار دیا ہے۔ انکے پاس قبض کا جو بھی مریض آتا ہے تو وہ صرف اس کو گندم کے چوکر کی روٹی پکا کر کھانے کا مشورہ دیتے اور مریض کو اُمید سے بڑھ کر فائدہ ہوتا۔

گندم کے پودے سے علاج کو جلدی امراض اور ناسوروں کو ختم کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس علاج سے بیکٹیریا ہلاک ہو جاتے ہیں۔ نئے صحت مند خلیوں کی تخلیق کے عمل میں تیزی آ جاتی ہے۔ گندم کا جوس باقاعدگی سے پیتے رہنے سے بیکٹیریا کی افزائش رُک جاتی ہے۔ نیز گندم کے پودے کا جوس بطور پلٹس زخموں پر باندھنے سے متاثرہ حصہ جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ گندم کے پودے کا جوس بہترین جراثیم کش بھی ہے۔ یہ بات بھی بار بار کے سائنسی تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ کلوروفل ایسا مادہ ہے جو نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا کی افزائش کو روک دیتا ہے۔

گندم کا آٹا (چوکر سمیت) میں سرکہ ملا کر اُبال لیں۔ اسے بیرونی طور پر استعمال کرنے سے چہرے کی چھائیاں دُور ہو جاتی ہیں۔

## چاول

پاکستان میں طول و عرض چاول کھانے والوں کی تعداد 80 تا 90 فیصد تعداد ہے۔ چاول میں دوسری اناج کے مقابلے میں پروٹین اور چربی بہت کم ہوتی ہے جبکہ وٹامن اے کی مقدار بھی نہ ہونے کے برابر ہے حالانکہ انسانی صحت کی برقراری کیلئے وٹامن اے کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن اے کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں پاکستان میں بکثرت پائی جاتی ہیں۔ اس کی ایک مثال آنکھوں کی بیماریاں ہیں جو جنوبی ہند میں بہت عام ہیں۔ پاکستان کے متعدد باشندے اس وٹامن کی کمی سے اپنی بینائی سے محروم ہو چکے ہیں۔

ڈاکٹر انصاری کہتے ہیں کہ چاول ہی ایسا اناج ہے جس میں بہت زیادہ یعنی پچاس فیصد شارچ پایا جاتا ہے۔ اس شارچ کا فائدہ یہ ہے کہ وہ چھوٹے چھوٹے اور آسانی سے ہضم ہو جانے والے ذرات کی شکل میں ہوتا ہے۔ چاول اُبالنے کے بعد پھول جاتا ہے اور اپنے وزن سے پانچ گنا پانی جذب کر لیتا ہے۔

چاولوں کے متعلق اتنی احتیاط ضروری ہے کہ مشین سے صاف کئے ہوئے چاول جنہیں سیلا چاول کہتے ہیں، استعمال نہ کئے جائیں کیونکہ مشین میں صفائی کے دوران میں ان کا لطیف چھلکا ضائع ہو جاتا ہے جس میں وٹامن بی ہوتا ہے۔ وٹامن بی ضائع ہونے کے بعد ان چاولوں کے کھانے سے مرض بیری بیری ہو جاتا ہے۔ اس کے انسداد کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ مشین کے ذریعے صاف کئے ہوئے چاولوں کے بجائے اوکھلی میں ہاتھ سے کوٹ کر صاف کئے ہوئے چاول استعمال کرنے چاہئیں۔

چاول دوسرے اناجوں سے کم طاقت بخش ہیں۔ اس لئے چاولوں میں گھی یا مکھن یا دودھ کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہیں۔ اس سے ان کی غذائیت بڑھ کر وٹامنز کی کمی پوری ہو جاتی ہے چونکہ چاولوں میں لحمی (گوشت) پیدا کرنے والے اجزاء کی مقدار بھی کم ہوتی ہے اس لئے چاولوں میں دال شامل کر کے یا خشک چاول سبزی اور دال وغیرہ کے ساتھ کھائیں تو یہ کمی پوری ہو جاتی ہے لہذا جن لوگوں کی غذا زیادہ تر چاول ہو انہیں یہ احتیاط کرنی چاہئے کہ دودھ، دہی، انڈا، مچھلی، گوشت اور سبزی کا استعمال رکھیں چونکہ چاولوں میں لحمی اجزاء بھی کم ہوتے ہیں اس لئے ان میں گھی یا مکھن ملا کر کھانا چاہئے کیونکہ گھی اور مکھن میں وٹامن اے کی کافی مقدار ہوتی ہے۔



ہاتھ سے صاف کئے ہوئے چاولوں کے 100 گرام میں پروٹین 7.5 فیصد، معدنی اجزاء 0.9 فیصد، رطوبت 13.3 فیصد، چکنائی 1.0 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 76.7 فیصد اور ریشے 0.6 فیصد پائے جاتے ہیں۔

100 گرام چاول کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 190 ملی گرام، آئرن 3.2 ملی گرام، کیشیم 10 ملی گرام کے علاوہ کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتی ہے۔ 100 گرام چاول کی غذائی صلاحیت 345 کیلوریز ہے۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

چاول زود ہضم مگر قابض غذا ہے تاثیر کے لحاظ سے سرد خشک ہیں۔ گرمی کو مٹاتے، دست، چھش میں دہی چاول مفید ہیں۔ تپ دق اور سنگرینی میں عمدہ غذائیں۔

چاول دودھ کے ساتھ مل کر ایک عمدہ قسم کا جسمانی توازن پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ چاول پکاتے وقت نمک شامل نہیں کرنا چاہئے۔ چاول اور دودھ جب آپس میں ملتے ہیں تو منفرد قسم کا توازن پیدا کر دیتے ہیں۔ چاول اور دودھ بدن کو فربہ کرتے ہیں۔

چاولوں میں نباتاتی ریشے بہت کم ہوتے ہیں۔ یہ نظام ہضم کو تسکین پہنچاتے ہیں۔ چاولوں کے گاڑھے دلیہ میں دودھ کا ایک گلاس اور پکا ہوا ایک کیلا ملا کر دن میں دو بار لینے سے ٹائیفائیڈ، معدے اور آنتوں کے کینسر، بواسیر، غذائی نالی کی سوزش، چھوٹی آنت کی سوزش، یرقان، معدے کا پھیل جانا، جگری کی سوزش، ہرنیا کی وجہ سے بد ہضمی اور جلن اور بخار کی مختلف حالتوں میں استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے ایسے مریض جن کو بغیر نمک غذا لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے اس کیلئے چاول بہت مفید ہیں کیونکہ ان میں کو لیسٹرول، نمک، چکنائی کے اجزاء برائے نام رہ جاتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جن علاقوں میں چاول کو مرکزی غذا کا درجہ حاصل ہے وہاں کے لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر کا مرض برائے نام ہوتا ہے۔ دھان میں پائی جانے والی کیشیم خاص طور پر اعصابی نظام کو پرسکون کر کے ہائی بلڈ پریشر کی علامتوں کا قلع قمع کرنے میں معاون ہوتی ہے۔

چنے کا شمار ان اہم ترین دالوں میں کیا جاتا ہے جو برصغیر پاک و ہند میں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ تاثیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے لیکن پانی میں بھگوایا ہوا چنا سرد ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں چنے کی زیادہ کاشت مصر، پاکستان، جنوبی امریکہ، آسٹریلیا، بھارت، بحر روم کے ممالک اور ایتھوپیا کے وسیع رقبہ پر کی جاتی ہے۔

چنے کو تین طرح سے استعمال کیا جاتا ہے یعنی بھون کر، اُبال کر اور پکا کر۔ چنے کا کچا پھل اور اس کی نرم و نازک شاخیں سبزی کے طور پر پکائی جاتی ہیں جب اس کا پھل پکنے کے قریب ہوتا ہے تو اس کے پودے کو کاٹ کر پھل سمیت آگ پر بھون کر بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام خشک چنوں میں پروٹین 17.1 فیصد، معدنیات 3.0 فیصد، رطوبت 9.8 فیصد، ریشے 3.9 فیصد، چکنائی 5.3 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 60.9 فیصد ہوتے ہیں۔ اسی مقدار کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 312 ملی گرام، وٹامن سی 3 ملی گرام، کیلشیم 2.2 ملی گرام، آئرن 10.2 ملی گرام کے علاوہ قلیل مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتے ہیں۔ 100 گرام سالم چنے کی غذائی صلاحیت 360 کیلوریز ہوتی ہے۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

چنا جسم اور کمر کو طاقت دیتا ہے۔ چنے کا شوربہ زود ہضم اور طاقت بخش ہے۔ بھوک لگاتا اور مادہ تولید کو زیادہ کرتا ہے۔ نزلہ زکام کو دور کرتا اور مصفی خون بھی ہے۔ پانی یا دودھ میں بھیکے ہوئے چنے مقوی باہ ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے مادہ تولید بڑھتا اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

چنے کا آنا (بیسن) سرعت انزال اور کمزوری کا بہترین علاج ہے۔ اس کے بہتر نتائج حاصل کرنے کیلئے بیسن دو کھانے کے چمچ میں چھوہاروں کا سفوف، چینی ملا کر بالائی اُترے دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔

چنے کے پودوں کا تازہ جوس آئرن کا خزانہ ہے۔ اس لئے خون کی کمی یا خون کے سرخ ذرات کی کمی کی صورت میں یہ جوس استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ ایسی حالتوں میں صرف ایک کھانے کا چمچ شہد ملا کر روزانہ ایک بار پیتے رہنے سے مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔



چنے کا پانی صحت مند اور ذیابیطس کے مریضوں میں گلوکوز کا استعمال بڑھا دیتا ہے۔ شوگر کے ایک پرانے مریض کو تجربے کے طور پر چنے کا پانی چند دن وافر مقدار میں پلایا گیا تو اس کی انسولین کی ضرورت 40 یونٹ سے 20 یونٹ روزانہ رہ گئی۔ شوگر کے مریض پر ہیزی غذا تو استعمال کرتے ہی نہیں، انہیں کاربوہائیڈریٹس کے استعمال کی زیادہ ممانعت نہیں ہوتی اگر ایسے مریض روزانہ چنے کا پانی وافر مقدار میں پیتے رہیں تو ان کی فاسٹنگ بلڈ شوگر کا لیول بہت کم ہو جاتا ہے۔ ان کو پیشاب میں شوگر آنا رک جاتی ہے اور ان کی صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

ایک ماہر غذائیت کی رائے میں چنے کے غذائی اجزاء انڈے کی زردی کے برابر ہیں اور بدل ہیں۔ چنے کا شوربہ قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ خون کو صاف کرتا اور چہرے کو نکھارتا ہے۔ بدن کو گندے اور فاسد مادوں سے پاک کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کیلئے مفید غذا ہے۔ گردے کے سرے کھولتا ہے، آواز کو صاف کرتا ہے۔

طبیعی مختلف امراض ذیابیطس، برص وغیرہ میں بیسنی روٹی تجویز کرتے ہیں۔ بیسن چہرے کے اُبٹن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کی چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ ایسی جلدی بیماریاں جو الرجی والی ہوں جیسے ایگزیم، خارش، تریا جلد کی سوزش میں متاثرہ جلد کو بیسن سے دھونا موثر ثابت ہوتا ہے۔ اسکے علاوہ چہرہ کو بیسن سے دھونے سے کیل مہاسے بھی ختم ہوتے ہیں اس کا بہتر طریقہ یہی ہے کہ دہی اور بیسن کو ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں اور کچھ دیر رہنے دیں پھر تھوڑی دیر کے بعد چہرے کو نیم گرم پانی سے دھولیں، چہرہ صاف، تروتازہ ہو جائے گا۔

اگر سر کے بالوں کو بیسن سے دھویا جائے تو یہ صاف، نرم اور امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔

### چنے استعمال کرنے میں احتیاط

چنے زیادہ استعمال کرنے سے بد ہضمی اور پیشاب میں کیلشیم کا اخراج زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چنے میں ایگزالک ایسڈ کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کے کثرت استعمال سے مٹانے میں پتھری بن جانے کا اندیشہ بھی رہتا ہے۔

بعض غذاؤں کو بارگاہ رسالت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں مقبولیت حاصل ہے۔ ان میں جو بھی سرفہرست ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نہ صرف جو کو پسندیدگی کا شرف عطا فرمایا بلکہ اکثر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو تناول فرماتے تھے جو کی روٹی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو پسند تھی۔ جو ایسا عمدہ اناج ہے جو بدن کی تعمیر کرتا اور زبردست قسم کا غذائیت بخش اناج ہے۔ غذائی اعتبار سے یہ گندم کا ہم پلہ ہے البتہ اس کا ذائقہ گندم سے کمتر ہے۔ دنیا بھر میں جو کی سب سے زیادہ پیداوار کیلئے وسط ایشیائی ریاستیں، جرمنی، چین اور ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے علاقے مشہور ہیں۔

### ﴿غذائی اجزاء اور وٹامنز﴾

جو کے 100 گرام خوردنی حصہ میں پروٹین 11.5 فیصد، ریشہ 1.2 فیصد، رطوبت 12.5 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد، معدنی اجزاء 3.9 فیصد، کاروہائیڈریٹس 69.9 فیصد، فاسفورس 215 ملی گرام، وٹامن سی 5 ملی گرام، کیلشیم 26 ملی گرام، آئرن 3 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

### ﴿طبی فوائد اور استعمال﴾

تاثیر کے لحاظ سے سرد خشک اور پیشاب آور ہے۔ معدے کو طاقت دیتا اور بادی و بلبغ کو رفع کرتا ہے۔ گرمی کا درد سر، پیاس اور جوش خون کو رفع کرتا ہے، کھانسی، دمہ، پسلی کا درد، سل و دق میں فائدہ مند ہے۔ جو پانی میں بھگو کر چھلکا اُتار کر دودھ میں کھیر تیار کی جائے ہے تو بدن کو موٹا کرتی ہے۔

موسم گرما میں جو کے ستو بڑی مفید غذا ہیں۔ ستو نہ صرف بدن کی گرمی کو دور کرتے ہیں بلکہ غذائی اجزاء سے بھرپور ہیں۔ ستو پیشاب آور ہیں، پیشاب کی جلن اور تیزی کو دور کرتا ہے۔ خون کی حدت، تیزابی مادہ اور صفراء کو زائل کرتا ہے۔

جو میں بخار دور کرنے اور مدت کم کرنے کی تاثیر بہت پائی جاتی ہے۔ اس لئے بخار اور سوزش کے علاج میں جو کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔

جو کا بیرونی چھلکا اُتار کر مقامی اطباء نظام ہضم کی اصلاح اور نئی طاقت لانے کیلئے ہمیشہ سے استعمال کراتے چلے آ رہے ہیں۔ ایسے جو کو 'پرل بارلے' کہا جاتا ہے۔ انہی کاموں کیلئے ایک آسان ترین نسخہ یہ بھی ہے کہ جو کا پانی دن بھر گھونٹ گھونٹ پیتے رہنے سے بھی نظام ہضم کی اصلاح ہوتی ہے اور مریض کو نئی طاقت بھی میسر آتی ہے۔ البتہ اس دوران کوئی دوسری غذا لینے کی ممانعت کی جاتی ہے۔ یہی علاج آج بھی اصلاح معدہ کیلئے استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور یہ علاج بہت زیادہ مقبول ہو رہا ہے۔



## جَو کا پانی بنانے کا طریقہ یہ ہے

ایک چوتھائی کپ سالم جَو لے کر 2.5 لیٹر سادہ پانی میں اُبال لیں۔ جب پانی 1.25 لیٹر باقی رہ جائے تو آگ سے اُتار کر ٹھنڈا کر کے اچھی طرح چھان لیں۔ آب جَو تیار ہے، اس پانی کو استعمال کریں، دو ہی دن میں نظام ہضم طاقتور ہو جاتا ہے۔ اس پانی کی تسکین دہ تاثیر کی وجہ سے اعضائے ہضم میں ہونے والی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اس پانی میں موجود لیس دار مواد نظام ہضم کی نسجی بافتوں کو تحفظ فراہم کرتا ہے جو نہی نظام ہضم دُست ہو جاتا ہے تو پھر غذا بھی موثر طریقے سے ہضم ہو کر جزو بدن بننے لگتی ہے۔

تمام اناجوں میں مکئی کا ایک منفرد مقام ہے۔ اس میں دیگر اناجوں سے زیادہ شوگر پائی جاتی ہے۔ اسی نسبت سے اسے میٹھا اناج بھی کہا جاتا ہے۔ مکئی کا پودا زمین سے چھتا آٹھ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے دانے ایک الگ بھٹے میں پیدا ہوتے ہیں جو پتے نما حفاظتی غلاف میں ملفوف ہوتے ہیں۔ ایک پودے پر پانچ سات بھٹے پیدا ہوتے ہیں جبکہ ایک پودے کی تین چار شاخیں ہوتی ہیں اور بھٹے ہر شاخ پر لگتے ہیں۔ بھٹے میں دانے رس اور گودے سے بھرے ہوئے ہونے کے باوجود نرم اور ملائم رہتے ہیں۔ نوخیز اور کوئل مکئی اپنے شکری جزو کی بدولت بہت پسند کی جاتی ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

مکئی کے 100 گرام قابل خوردنی دانوں میں رطوبت 14.9 فیصد، چکنائی 1.5 فیصد، ریشے 0.5 فیصد، پروٹین 3.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 66.2 فیصد، فاسفورس 348 ملی گرام، آئرن 2 ملی گرام، کیلشیم 10 ملی گرام، وٹامن بی اور وٹامن ای قلیل مقدار۔



### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

مکئی کا مزاج سرد خشک ہے۔ یہ طاقت بخش غلہ ہے۔ خون اور گوشت پیدا کرتی، طاقت بڑھاتی اور پھولے ہوئے جسم کو اعتدال پر لاتی ہے۔ اس کی روٹی گھی لگا کر کھانے سے خشکی پیدا نہیں کرتی۔ مکئی کا تازہ بھٹا بھون کر کھانا معدے کو طاقت دیتا ہے اور خون پیدا کرتا ہے۔ قدرے قبض کرتی ہے، بھنی ہوئی مکئی قبض کشا ہے۔

مکئی کے دانے اگر بھون کر استعمال کئے جائیں تو یہ مکمل غذا بن جاتے ہیں اور باسانی ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔ ان کا نشاستہ بھوننے کے دوران ڈیکسٹرائن اور دوسرے درجے کے کاربوہائیڈریٹس میں تبدیل ہو کر بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

مکئی کو کئی طریقوں سے کھانے پکانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سب سے زیادہ استعمال اس کو آٹا پیس کر کیا جاتا ہے۔ مکئی کا تیل کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تیل دیگر روغنی بیجوں کے تیلوں کے مقابلے میں زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔



# مونگ

مونگ ان دالوں میں سے ایک ہے جو غذائیت بخش ہونے کی وجہ سے برصغیر میں کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ایسی دال ہے جس سے معدے میں بوجھل پن نہیں پیدا ہوتا۔ اس کے کھانے سے ریا ح بھی پیدا نہیں ہوتی جبکہ دیگر دالوں کے استعمال سے ریا ح پیدا ہو جاتی ہے۔ مونگ کے پودے کا آبائی وطن ہندوستان ہے جہاں اس کی کاشت زمانہ قدیم سے ہوتی چلی آرہی ہے۔

## ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام سالم مونگ میں پروٹین 24.0 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد، رطوبت 10.4 فیصد، معدنی اجزاء 3.5 فیصد، ریشے 4.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس 56.7 فیصد، فاسفورس 326 ملی گرام، آئرن 7.36 ملی گرام، کیشیم 124 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار۔ 100 گرام سالم مونگ کی غذائی صلاحیت 334 کیلوریز ہے۔

## ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

ہلکی اور زود ہضم ہوتی ہے۔ اس لئے عام طور پر مریضوں کو اطباء مونگ کی دال اور کچھڑی کھلانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ مریضوں اور کمزور معدہ والوں کیلئے نہایت مفید بخش غذا ہے۔ دل کو تقویت دیتی ہے۔ خون، گوشت اور طاقت بڑھاتی ہے۔ بادی مزاج والوں کیلئے مضر ہے اس میں گھی، سیاہ مرچ اور زیرہ سیاہ ڈالنا مفید ہے البتہ اگر بخار میں کھائی جائے تو گھی نہ ڈالنا چاہئے۔ مونگ جس پانی میں بھگو کر رکھے گئے ہوں وہ پانی چھچک، بخار ہر قسم اور ٹائیفائیڈ میں شفا بخش ہیں اگر یہی پانی شدید قسم کے اینڈیسیائٹس میں تھوڑا تھوڑا کر کے پلایا جائے تو مفید رہتا ہے۔

مونگ کی دال کا آٹا بہترین مصفی جلد اور ڈر جنٹ ہے۔ اس کو صابن کے بجائے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ گرد و غبار کو صاف کر دیتا ہے اور جلد پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔ اس آٹے سے بال بھی دھوئے جاتے ہیں۔ بالوں کو لمبا کرنے اور خشکی سکری دور کرنے کیلئے مونگ کا پیسٹ مددگار ثابت ہوتا ہے۔

مونگ کا سفوف پلٹس بنا کر آنکھوں پر لگایا جائے تو آنکھوں کی جلن اور گرمی دور ہو جاتی ہے نیز سفوف چھاتیوں پر باندھنے سے چھاتیوں میں دودھ اترنا بند ہو جاتا ہے کیونکہ یہ ممالیہ غدودوں کے پھولنے میں رکاوٹ کھڑی کر دیتا ہے۔

مونگ کی دال بنا کر یا سالم یا اُبال کر بطور غذا کھایا جاتا ہے۔ اس کے چھلکے کو پیس کر آٹا بنایا جاسکتا ہے۔ یہ آٹا کئی پکوانوں میں (خصوصاً چینی اور ہندوستانی) استعمال کیا جاتا ہے۔ مونگ کی سبز پھلیوں کو سبزی کے طور پر بھی پکا کر کھایا جاتا ہے۔ شمالی امریکہ اور چین جیسے ملکوں میں مونگ کی پیڑی بہت ہی استعمال کی جاتی ہے۔

ہم یہ بات بخوبی جانتے ہیں کہ مشینری اس وقت تک کام نہیں کرتی جب تک اس میں ایندھن نہ ڈالا جائے ہوئی جہاز پیٹرول کے بغیر اُڑ نہیں سکتا، ریل گاڑی تیل اور کوئلے کے بغیر پٹری پر ایک انچ بھی آگے نہیں بڑھ سکتی، بس، ٹرک اور کار بھی تیل کے بغیر بیکار ہیں اگر بجلی کے پکھے کو بجلی کی طاقت نہ ملے تو وہ ہوا کو متحرک نہیں کر سکتا۔ یہی حال انسانی مشینری کا ہے جو ہمارے جسم میں روزِ اوّل سے موجود ہے اور مرتے دن تک قائم رہتی ہے اگر اس مشینری کو صحیح خوراک نہ ملے تو یہ اپنے افعال دُرست طریقے سے انجام نہیں دے سکتی۔ زندگی میں مختلف جسمانی اور دماغی حرکات و افعال کے سبب ہر روز بلکہ ہر لمحہ جسم انسان تحلیل ہوتا رہتا ہے یعنی اس کا کوئی نہ کوئی حصہ خرچ ہوتا رہتا ہے مثلاً جس وقت ہم کوئی جسمانی کام کرتے ہیں یعنی چلنے پھرنے، بولنے، سانس لینے یا دماغی کام کرنے کیلئے غور و فکر کرنا یا سوچنا تو اس میں ہمارے جسم کا کوئی حصہ ناکارہ ہو جاتا ہے جس کو ہم بطور فضلہ جسم سے خارج کر دیتے ہیں اور اس طرح جو حصہ جسم میں خرچ ہوتا ہے اس کی کمی کو پورا کرنے کیلئے غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ حرکات و افعال کے دوران جسم سے گرمی اور حرارت خارج ہوتی ہے اور خوراک ہی سے جسم میں گرمی پیدا ہوتی ہے لہذا ہم ان دو فائدوں کیلئے غذا کا استعمال کرتے ہیں۔

جہاں تک ممکن ہو سکے تازہ غذا استعمال کرنی چاہئے، باسی اور گلی سڑی چیزوں سے پرہیز لازمی ہے بلکہ ایسی چیزیں مضر صحت ہیں۔ اس کے کھانے سے فائدے کی بجائے نقصان ہوتا ہے۔ کھانے کی چیزیں صاف ستھرے برتنوں میں ڈھانپ کر رکھنی چاہئیں۔ بازاروں کی چیزوں پر اکثر گرد و غبار اور مکھیاں بیٹھتی ہیں جن کی وجہ سے ان میں غلاظت اور جراثیم شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسی چیزیں کھانے سے کئی خطرناک بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔



ارد کی دال برصغیر پاک و ہند کی ایک بیش قیمت شے ہے۔ اس میں دیگر تمام اقسام کی دالوں سے زیادہ غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ آج اسکی کاشت پورے ایشیا، افریقہ اور مغربی ہندوستان میں ہو رہی ہے لیکن جتنی اہمیت اسے برصغیر پاک و ہند میں دی جاتی ہے کسی اور ملک میں اسے اتنی اہمیت نہیں دی جاتی۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام ارد میں پروٹین 24.0 فیصد، معدنی 3.2 فیصد، رطوبت 10.9 فیصد، چکنائی 1.4 فیصد، ریشے 0.9 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 59.6 فیصد، فاسفورس 385 ملی گرام، آئرن 9.1 ملی گرام، کیشیم 154 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

ارد کی دال سرعت انزال اور مادہ تولید کو گاڑھا کرنے میں موثر ہے، اس کیلئے ارد کی دال کو چھ گھنٹے پانی میں بھگو کر رکھیں پھر اس کو پانی میں پیس کر خالص گھی میں بھون لیں۔ اس بھونی ہوئی دال کو گندم کی روٹی اور شہد کے ساتھ کھانے سے مذکورہ امراض رفع ہو جاتے ہیں۔ ارد کی دال جب گھی میں بھون لی جاتی ہے تو زبردست جنسی ٹانک بن جاتی ہے۔

خون، گوشت اور چربی بڑھاتی ہے۔ عورتوں کے دودھ میں اضافہ کرتی ہے، بے حد مقوی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بعض دالوں میں وٹامن ای پایا جاتا ہے جو بانجھ پن کو دور کرتا ہے۔ اس لئے دالوں کو چھلکے سمیت اور تیز آنچ کے بجائے نرم آنچ پر پکانا چاہئے کیونکہ تیز آگ سے بہت سے مفید اجزاء جل جاتے ہیں۔

اس دال کو زیادہ استعمال کیا جائے تو ریا ح پیدا کرتی ہے۔ ایسے افراد جو گنٹھیا اور جوڑوں کے درد میں مبتلا ہوں یا جن کو مثانہ کی پتھری کی شکایت ہو انہیں چاہئے کہ ارد کی دال کسی بھی شکل میں استعمال نہ کریں۔

ارھر کی دال برصغیر کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔ اس کا پودا سارا سال اُگتا رہتا ہے لیکن اس کی عمر بہت تھوڑی ہوتی ہے۔ اس کا تنا کافی سخت ہوتا ہے جبکہ قد ایک سے ڈیڑھ میٹر تک ہوتا ہے۔ فصل کے طور پر اسے سالانہ کاشت کیا جاتا ہے۔ ارھر کے پودے کی جڑیں گہری اور چھٹی ہوتی ہیں جبکہ اس کی شاخیں روئی سے بھری ہوئی اور خم دار ہوتی ہیں۔ اس کے پتے چکر دار اور ترتیب سے اُگتے ہیں۔ ارھر کا پھل چھٹی پھلیوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے بیج جسامت، شکل اور رنگ میں مختلف ہوتے ہیں۔ عام طور پر بیج بیضوی یا گول شکل کے ہوتے ہیں جن کا رنگ سفید یا خاکستری ہوتا ہے جبکہ کچھ بیج سرخ یا بھورے بھی ہوتے ہیں۔

آجکل اس کی کاشت انڈونیشیا، برصغیر جزائر غرب الہند ملائیشیا کے علاوہ مشرقی و مغربی افریقہ میں باقاعدہ فصل کے طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ ارھر کے پودے کے تازہ پتے بھی سبزی کے طور پر پکا کر استعمال کئے جاتے ہیں جبکہ کچے ہوئے خشک بیجوں کو سالم اُبال کر کھایا جاتا ہے۔ ارھر کے خشک بیج شوربے اور مختلف پکوانوں میں بھی شامل کئے جاتے ہیں۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام ارھر کے بیجوں میں پروٹین 22.3 فیصد، ریشے 1.5 فیصد، رطوبت 13.4 فیصد، چکنائی 1.7 فیصد، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، معدنی اجزاء 3.5 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 57.6 فیصد، فاسفورس 3.4 فیصد، آئرن 5.8 فیصد، کیلشیم 73 ملی گرام۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

مزاج کے اعتبار سے گرم خشک ہے، طاقت بخش ہے، بلغم کو دور کرتی ہے، پیشاب آور اور مدد حیض ہے، ارھر کی دال کا باریک پیسٹ بنا کر استعمال کرنے سے جزوی گنجا پن دور ہو جاتا ہے۔ اسکو باقاعدگی سے سر کے ان حصوں پر لگاتے رہنے سے جہاں بال نہ ہوں بال از سر نو اُگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اندرونی اعضاء کی سوزش کا خاتمہ کرتی ہے۔ معدہ میں السر یا دل کے عارضہ میں مبتلا کو استعمال نہیں کرنی چاہئے۔



مسور کو عربی میں 'عدس' اور انگریزی میں 'لنٹل' کہتے ہیں۔

زمانہ قدیم میں یونان اور روم کے بازاروں میں عام لوگوں کیلئے ایک روٹی بکتی تھی جس کو 'رویلاء بریکا' کہتے تھے یہ روٹی مسور کے آٹے میں تھوڑا سا بجو کا آٹا ملا کر بنائی جاتی تھی جبکہ گندم کی روٹی خواص کی خوراک تھی۔

مصر، فلسطین کے علاوہ بحیرہ روم کے چاروں طرف کے ممالک میں مسور کی چار اقسام کاشت کی جاتی تھیں۔ ان چاروں اقسام میں صرف لال رنگ کی قسم مقبول عام و خواص تھی۔ یہی لال رنگ کی مسور ہندوستان کے بہت سے صوبوں کی بھی خاص پیداوار ہے۔ بڑے بیج والی مسور کو 'ملکہ مسور' کہتے ہیں۔

﴿غذائی صلاحیت اور وٹامنز﴾

رطوبت 12.0 فیصد، پروٹین 25 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 60 فیصد، پوٹاشیم وافر مقدار، فاسفورس وافر مقدار۔

﴿طبی فوائد اور استعمال﴾

مسور کی دال گرم خشک ہے۔ چھلکا اُتار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے۔ سینے اور پیچھے دے کے امراض میں اس کا پتلا شوربا مفید ہے۔ قدرے قبض پیدا کرتی ہے۔ اس لئے قبض اور بواسیر کے مریضوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔ پیشاب اور حیض کی زیادتی کو روکتی ہے۔

خسرہ چچک اور پھوڑے پھنسیوں پر مسور کے آٹے کا لیپ لگانا موثر ثابت ہوتا ہے۔

سبزیاں جسم انسانی کیلئے اتنی ہی ضروری ہیں جتنی ہوا اور پانی، اگر انسان کو ہوا اور پانی نہ ملے تو وہ زیادہ عرصہ تک زندہ نہیں رہ سکتا، اسی طرح سبزیاں نہ ملیں تو ہماری جسمانی صحت برقرار نہیں رہ سکتی۔

برصغیر میں عام طور پر سبز ترکاریاں غذا کے طور پر کھائی جاتی ہیں۔ سبزیاں قدرتی نمکیات معدنیات اور وٹامنز کا خزانہ ہیں۔ اسلئے ان کا استعمال جگر، گردے، مثانہ کی پتھری اور پرانے قبض میں بہت مفید ہیں۔ آنتوں کو صاف کر کے انہیں طاقت بخشی ہے۔ اسلئے سبزیوں کا استعمال صحت اور زندگی کیلئے نہایت مفید اور ضروری ہے۔ سبزیوں کے نمکیات سے خون معتدل اور صاف رہتا ہے خون اور جلد کے امراض لاحق نہیں ہوتے۔

### سبزیاں اور وٹامنز

کتنی ہی سبزیاں ایسی ہیں جن میں ایک خاص قسم کا مادہ جسے کیروٹین کہتے ہیں، پایا جاتا ہے۔ جب ہم سبزیاں بطور غذا استعمال کرتے ہیں تو یہ مادہ ہمارے جسم میں جا کر وٹامن اے میں بدل جاتا ہے۔ وٹامن اے ہمارے جسم کی نشوونما اور قوت حیات کے ساتھ ساتھ اچھی نظر اور صحت مند جلد کیلئے ضروری ہے۔ اس سے کئی قسم کی بیماریاں خصوصاً اعضاء تنفس کی بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے آنکھوں میں انفیکشن، نظر کی کمزوری، شب کوری، بار بار رُکام ہونا، کمی بھوک اور کئی جلدی امراض جو وٹامن اے کی کمی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ گہری سبز رنگ، زرد رنگ اور نارنگی رنگ والی سبزیاں جیسے گاجر، پیپٹا، ٹماٹر، کدو، کیروٹین کا خزانہ ہیں۔ شلغم، میتھی، چغندر، پالک، چولائی وغیرہ ایسی سبزیاں ہیں جن میں وٹامن بی کمپلیکس گروپ کا اہم رکن ریپوفلاوین پایا جاتا ہے۔ وٹامن بی کمپلیکس کا یہ رکن ہماری آنکھوں، جلد، ناخن اور بالوں کی نشوونما کیلئے ضروری شمار کیا جاتا ہے اگر ہماری غذا میں ریپوفلاوین کی مقدار کم ہو جائے تو ہمیں ایگزیم کا مرض ہو جاتا ہے۔ چہرے پر جھریاں سی پڑ جاتی ہیں اور خدو خال بھدے اور بے ڈھب ہو جاتے ہیں۔

کچھ سبزیاں ایسی ہیں جو وٹامن سی کا بھنڈار ہوتی ہیں جیسے کریلا، آملہ، ستجانا کے پتے وغیرہ خشک سبزیوں کے مقابلہ میں تازہ سبزیوں میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے وٹامن سی کا کام ہمارے جسم کی نشوونما کرنا بدن کے خلیوں اور بافتوں کو مستحکم کرنا جوڑوں، دانتوں، ہڈیوں اور مسوڑھوں کو فائدہ پہنچانا اور انفیکشن سے محفوظ رکھنا۔ وٹامن سی ہمارے جسم میں کم ہو جائے تو ہمارے دانت کمزور ہو کر ہلنے لگتے ہیں، مسوڑھوں سے خون نکلنے لگتا ہے، سکروی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ قبل از وقت بڑھاپا نمودار ہونے لگتا ہے۔



سبزیوں میں جلد جذب ہونے والے اجزاء جیسے آرن، پوٹاشیم، کیلشیم اور فاسفورس کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ان اجزاء کا کام ہمارے جسم کی بافتوں میں ہائیڈروجن کے ارتکاز سے پیدا ہونے والی تیزابیت کے توازن کو برقرار رکھنا ہے۔ یہ معدنی اجزاء وٹامنز، کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کو مکمل طور پر جذب ہونے میں مدد دیتے ہیں نیز جسم میں پائے جانے والے فالتو نمکیات اور پانی کو خارج کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ پیشاب آور خاصیت رکھنے والی سبزیاں جیسے پالک، مولی، شلغم اور بینگن وغیرہ سو جن دور کرنے میں مدد کرتی ہیں اور گردوں کی تکالیف میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

آرن اور کیلشیم ایسے معدنی اجزاء ہیں جو سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔ بہت زیادہ کارآمد ہیں۔ آرن کا کام خون بنانا ہے جبکہ کیلشیم کا کام ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنانا ہے۔ آرن ہیموگلوبن کا اہم جزو ہے اور ہیموگلوبن کا کام جسم کے مختلف حصوں میں آکسیجن پہنچانا ہے جن سبزیوں میں آرن اور کیلشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں وہ سبز ترکاریاں ہیں۔ گاجر، میتھی، پالک، ٹماٹر اور پیاز وغیرہ۔

سبزیوں کی قدرتی افادیت ہمیں تبھی حاصل ہو سکتی ہے جب ہم ان کو کچا استعمال کریں یعنی سلاد کی طرح۔ جب سبزیوں کو آگ پر پکایا جاتا ہے تو ان کے بہت سے اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں جن سبزیوں کو سلاد کی طرح استعمال کیا جائے لازمی ہے کہ وہ تازہ، خستہ اور خشک ہوں۔ اسی طرح جن سبزیوں کو پکا کر استعمال کرنا ہو تو کوشش کرنی چاہئے کہ ان کی غذائی افادیت زیادہ سے زیادہ محفوظ رہے۔ اس مقصد کیلئے ذیل میں دی گئی تدابیر پر عمل کیا جائے۔

- ☆ پکانے سے پہلے سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیا جائے۔
- ☆ دھلی ہوئی سبزیوں کو بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہئے۔
- ☆ سبزی کے ٹکڑوں کو دیکھی میں اس وقت ڈالیں جب پانی اُبلا شروع کرے۔
- ☆ دیکھی میں سبزی ڈالنے سے پہلے پانی میں نمک ڈال لیں، اس طرح وٹامن ضائع نہیں ہوتے۔
- ☆ سبزیاں پکانے کیلئے برتن میں پانی زیادہ مت ڈالیں بلکہ کچھ سبزیوں جیسے پالک، بھوا اور سبز ترکاریوں میں پانی بالکل نہ ڈالا جائے کیونکہ ان کو بغیر اضافی پانی کے پکایا جاسکتا ہے۔
- ☆ سبزیاں پکاتے وقت دیکھی کا ڈھکنا بہت کم ہٹایا جائے کیونکہ ڈھکن ہٹانے سے بھاپ ضائع ہو جاتی ہے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ ایسی سبزیاں صرف بھاپ میں پکائی جائیں۔
- ☆ سبزیوں کو زیادہ دیر تک آگ پر نہ رکھیں صرف اتنا وقت آگ پر رکھیں کہ سبزیاں نرم ہو جائیں تاکہ چبانے میں آسانی رہے۔
- ☆ پکی ہوئی سبزیوں کو گرم گرم کھا لیا جائے بار بار گرم کرنے سے سبزیوں کی غذائی افادیت ختم ہو جاتی ہے۔ غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانے کیلئے ضروری ہے کہ سبزیوں کو دھیمی آنچ پر پکایا جائے۔ ان سے نکلنے والے پانی کو یا جس پانی میں سبزیاں پکائی جائیں، ضائع نہیں کرنا چاہئے بلکہ اس میں مزید سبزیاں پکائی جائیں۔ سبزیاں پکاتے ہوئے زیادہ پانی نہیں ڈالنا چاہئے اور نہ ہی زیادہ دیر تک آگ پر پکایا جائے۔ سبزی جس پر چھلکا ہو جیسے آلو، شلغم، چقندر، مولی وغیرہ کو مت چھیلیں کہ ان کا چھلکا آسانی سے چبایا جاسکتا ہے۔



ایسی سبزیاں جن کی جڑیں ہم استعمال کرتے ہیں ان کے چھلکوں میں بہت زیادہ معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں اگر انہیں چھیل کر چھلکے پھینک دیئے جائیں تو وہ معدنی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں کی غذائی افادیت کو برقرار رکھنے کیلئے انہیں زیادہ دیر تک پانی میں ڈبو کر نہ رکھیں۔

سبزیاں ایلومینیم کے برتنوں میں نہیں پکانی چاہئیں کیونکہ ایلومینیم (سلور) بہت نرم دھات ہوتی ہے جب اسے گرم کیا جائے تو سبزیوں میں پائے جانے والے ایسڈز اور الکائیڈ متاثر ہوتے ہیں۔ سائنس نے یہ بات تحقیق سے ثابت کر دی ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں جب کھانا پکایا جاتا ہے تو برتن کے باریک ذرات کھانے میں شامل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ کھانا ہم کھاتے ہیں تو ایلومینیم کے باریک ذرات ہمارے معدے ہمیں پہنچ کر اس کی دیواروں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں نظام ہضم کی خرابی، غذائی نالی کی خراش اور انتڑیوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

غذائی ماہرین کے مطابق اچھی صحت قائم رکھنے کیلئے ایک بالغ مرد کو 280 گرام سبزیوں کی ضرورت ہوتی ہے جس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

پتوں والی سبزیاں (پالک، بھٹوا، چولائی وغیرہ) 40 فیصد یا 112 گرام

جڑوں والی سبزیاں (شلغم، مولی، گاجر، آلو) 30 فیصد یا 84 گرام

پھلیوں والی سبزیاں (کریلا، توری، بھنڈی، بیٹنگن وغیرہ) 30 فیصد یا 84 گرام

# سبزیاں اور پھل بطور غذا و دوا

## پالک

ماہرین کے مطابق پالک کو سب سے پہلے عربوں نے باقاعدہ فصل کے طور پر کاشت کیا جبکہ یہ ایران میں آج سے تقریباً دو ہزار سال پہلے کاشت کی گئی۔ عربوں کے ذریعے پالک 'سپین' میں متعارف ہوئی اور یہیں سے تمام دنیا میں پھیل گئی۔

پالک سرد مرطوب علاقوں میں خوب پھلتی پھولتی ہے۔ ایسا موسم جس میں بہت زیادہ رطوبت پائی جاتی ہو اور سرد موسم میں پالک کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے اور اس میں رس بھی بہت زیادہ ہوتا ہے برصغیر پاک و ہند میں پالک وسیع پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

پالک میں فی 100 گرام میں رطوبت 92.1 فیصد، پروٹین 2.0 فیصد، چکنائی 0.7 فیصد، معدنی اجزاء 1.7 فیصد، ریشے 0.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 2.9 فیصد، کیشیم 73 ملی گرام، فاسفورس 21 ملی گرام، آئرن 10.9 ملی گرام، وٹامن سی 28 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، کیلوریز 17۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

پالک تاثیر کے لحاظ سے سرد تر ہے یہ جلد ہضم ہونے والی اور قبض کشا ہے۔ معدہ کی سوزش اور پیاس میں مفید ہے۔ پیشاب آور ہے اور جگر کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ حاملہ عورتوں کیلئے پالک کا استعمال بڑا فائدہ مند ہے۔ اس کے کھانے سے عورت کی صحت اچھی ہو جاتی ہے۔ چہرے پر جھریاں اور داغ نہیں پڑتے، چھوٹے بچوں کیلئے پالک کا شوربا مفید ہے۔

پالک پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کی خراش دور کرتی ہے اور بلغم کو پتلا کر کے باسانی فارغ ہونے میں مدد کرتی ہے۔ پالک میں خون پیدا کرنے والے غذائی اجزاء کی مقدار سب سبزیوں سے زیادہ اور وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ پالک کی سبزی ملٹی وٹامن غذاؤں اور دواؤں سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ یہ پانچ اقسام کے وٹامنز اور گوشت بنانے والے اجزاء ہمارے بدن میں پیدا کرتی ہے۔

پالک معدہ کی ہاضم رطوبت کو زیادہ کرتی اور تیز ابیت دور کرتی ہے۔ انتڑیوں کے حرکت کو تیز اور ان کے رُکے ہوئے زہریلے فضلے کو بدن سے باہر نکال پھیلتی ہے۔ پالک جگر کے فعل کو تیز کرنے کے علاوہ انسان کی قوت بینائی کو تیز کرتی ہے۔ خون کے زہریلے فضلات کی آمیزش سے خونی رگوں (شریانوں) میں ٹھہر کر فالج اور پٹھوں کی حس و حرکت زائل ہونے کی بیماری عام ہے، پالک کا کثرت استعمال ان پٹھوں کو ناکارہ ہونے سے اور ان کی قدرتی لچک بحال کرنے میں مدد دیتا ہے۔



پالک کا استعمال بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتا ہے۔ بوا سیر کو مفید ہے۔ پیشاب کی جلن اور معدہ کی تیزابیت کو کم کرتی ہے۔

پالک کا جوس چونکہ صفر کی مقدار کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اس لئے سوزش معدہ اور یرقان کیلئے مفید ہے۔ اس لئے پیاس کم لگتی ہے۔ پیشاب کی سوزش اور جلن بھی دور کرتی ہے۔ پالک میں فولک ایسڈ اور کیلشیم کی وافر مقدار دانتوں کیلئے حفظان صحت کا کام کرتی ہے کچی پالک کے پتے چبانے سے پائوریہ کے مرض سے بچاتے ہیں۔ اس مرض کیلئے پالک کا جوس، گاجر کا جوس باہم ملا کر روزانہ پینے سے اور مسوڑھوں پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

## پالک کے استعمال میں احتیاط

پالک میں ایک ایسڈ ایسا پایا جاتا ہے جو اعضائے ہضم کی رطوبتوں میں جذب نہیں ہوتا۔ یہ ایسڈ گنٹھیا، پتھریوں اور جگر کی بیماریوں میں نقصان دہ رہتا ہے۔ اس تیزاب کا نام اوگزلیک ایسڈ ہے۔ اسلئے ایسے اشخاص جن کو یہ امراض لاحق ہوں پالک کے استعمال سے پرہیز سے کام لیں تو ان کے حق میں بہتر ہوگا۔

## مولی

مولی موسم سرما کی وہ پسندیدہ اور مشہور سبزی ہے جسے تقریباً سبھی ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔ تاثیر کے لحاظ سے یہ گرم و خشک ہوتی ہے۔ مولی کی کئی اقسام ہوتی ہیں جن کے سائز اور رنگ بھی مختلف ہوتے ہیں مگر سرخ یا سفید رنگ کی مولی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ مولی اپنے اُگنے کے ابتدائی دور میں بہت زیادہ نرم و نازک ہوتی ہے۔ جوں جوں پکتی جاتی ہے اس میں سختی پیدا ہوتی جاتی ہے۔ مولی کی جڑ کی نسبت اس کے پتوں میں کیلشیم، پروٹین، فاسفورس اور وٹامن سی زیادہ پایا جاتا ہے۔ مولی کا فائدہ تبھی حاصل ہوتا ہے جب اس کو کچا استعمال کیا جائے اگر مولی کو آگ پر پکایا جائے تو اس کے حیاتی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں خصوصاً ایسے اجزاء جو سکروی دور کرتے ہیں۔

### ﴿غذائی اجزاء اور وٹامنز﴾

مولی کی 100 گرام جڑ میں رطوبت 94.4 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، پروٹین 0.7 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، کلوریز 17، کیلشیم 35 ملی گرام، آئرن 0.4 ملی گرام، فاسفورس 22 ملی گرام، وٹامن سی 15 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

### ﴿طبی فوائد اور استعمال﴾

مولی جگر کیلئے بالخصوص مفید غذا ہے۔ اسکے استعمال سے یرقان کا مریض چند روز میں صحت یاب ہو جاتا ہے جو لوگ بواسیر یا جگر کی کمزوری کا شکار ہوں انہیں مولی ضرور استعمال کرنی چاہئے۔ گردہ، مثانہ کی ریگ اور پتھری میں انتہائی مفید ہے۔ علاوہ ازیں قبض، استسقاء، تلی کا ورم اور پیشاب کی جلن میں فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال سے خون صاف رہتا ہے اور جلد کا کوئی مرض نہیں ہوتا۔ مولی جسم کو طاقت بہم پہنچاتی اور فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے خون میں ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے کہ مضر صحت جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں، مولی کے بیج پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرے کی چھائیاں، سیاہی اور دیگر نشانات دور ہو جاتے ہیں۔ مولی کی تازہ جڑ کا جوس روزانہ صبح و شام بقدر 60 تا 90 ملی لیٹر پیتے رہنے سے بواسیر سے نجات مل جاتی ہے۔ مولی کے سبز پتوں کا جوس یرقان کا شافی علاج ہے۔ پیٹ کے کیڑے خاص طور پر رنگ ورم کی ہلاکت کیلئے مولی کے پتوں کا استعمال آزمودہ علاج ہے۔

رحم کی شدید درد کی حالت میں پیشاب تکلیف سے آنے کی صورت میں مولی کا جوس بہترین علاج بالغذا ہے۔ تکلیف کی شدت کے مطابق 60 تا 90 لیٹر تک مولی کا جوس پینے سے تکلیف میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ مولی کے پتوں کا جوس بقدر ایک کپ روزانہ پندرہ دن تک پینے سے مثانہ کی پتھری تحلیل ہو جاتی اور سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ مولی کا تازہ جوس ایک چمچہ شہد، ایک چمچہ نمک، تھوڑا سا ملا کر استعمال کرنے سے کالی کھانسی، گلا بیٹھنا، سروٹکا یٹھس کے علاوہ سینے کے دیگر امراض دور ہو جاتے ہیں۔ یہ دوا دن میں تین بار استعمال کرنی چاہئے۔



ہم اپنے سے زیادہ جانوروں کی دیکھ بھال میں زیادہ توجہ دیتے ہیں ہر مالک جانتا ہے کہ اس کے جانوروں کی صحت کا دارومدار ان کی خوراک پر ہے مگر کتنے لوگ اپنی روزمرہ کی خوراک پر توجہ دیتے ہیں؟ ایک ڈاکٹر کا بیان ہے کہ چھوت بیماریوں کو چھوڑ دیا جائے تو باقی نوے فیصد بیماریاں غلط طور پر کھانے پینے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ انسان کی روزمرہ کی کھانے پینے کی غلطیاں بڑھتی جا رہی ہیں اور بیماریوں کی تعداد بھی۔

صحت کو جہاں دوسرے خطرے لاحق ہیں وہاں خورد و نوش کے طریقہ کار میں تبدیلیوں نے بھی صحت کا دیوالیہ کرنا شروع کر دیا ہے۔ صحت کیلئے سادہ غذا کی بہت اہمیت ہے جب تک لوگ سادہ غذا استعمال کرتے رہے ہارٹ اٹیک، بلڈ پریشر، جوڑوں کے درد اور معدہ کی بیماریاں سننے میں کبھی نہ آئیں۔ آج سو میں سے ننانوے افراد ان امراض میں مبتلا ہیں۔

ہم روٹی کا رنگ سفید بنانے کیلئے اس میں سے چوکر (چھان) نکال دیتے ہیں یہ جانتے ہوئے بھی کہ اصل غذائیت اور طاقت گندم کے چھان میں ہے۔

ڈاکٹر لکھی کے علاوہ سفید چینی میٹھا ہر ہے جب سے چینی کا استعمال شروع ہوا ہے دل، معدہ، جگر اور گردے بے حال ہو گئے ہیں۔ ان اعضاء کا حال اس گاڑی کا ہو گیا ہے جو پیٹرول سے چلتی ہو اور اس میں سپر پیٹرول کی بجائے ڈیزل ڈال دیا جائے یا مٹی کے تیل کے چولہے کو دیسی گھی سے جلانے کی کوشش کی جائے۔

سرخ مرچ کا استعمال ہمارے ہاں تمام دنیا سے زیادہ ہے جس طرح یہ زبان پر جلن پیدا کرتی ہے اس سے کہیں زیادہ معدہ میں جلن پیدا کرتی ہے۔ بوا سیر کا شکار وہی لوگ ہوتے ہیں جو لال مرچ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

ایک عادت یہ بھی دیکھنے میں آئی ہے کہ کھانے کے درمیان بار بار پانی پیا جاتا ہے جس سے معدہ کا جوس صحیح طریقے سے غذا کو ہضم نہیں کر سکتا۔ اُلٹا گیس اور بد ہضمی کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ پانی ہمیشہ کھانے کے آدھا گھنٹہ یا اس کے بعد جب پیاس محسوس ہو پینا چاہئے۔

ایک عادت جو صحت کیلئے انتہائی نقصان دہ ہے کہ ہم کھانے سے پہلے ہاتھ نہیں دھوتے۔ ہمارے ہاتھوں پر بے شمار جراثیم لگے ہوتے ہیں اگر انہیں کھانے سے پہلے نہ دھویا جائے تو وہ منہ کے راستے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور بیماری پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

سینکڑوں برس قبل عرب اطباء نے گاجر کو سیب کا نعم البدل قرار دیا۔ عرب اطباء سیب کے بجائے گاجر استعمال کرایا کرتے تھے۔  
دل کی تقویت کیلئے گاجر یا سیب کا مربہ تجویز کرتے تھے۔

گاجر کی یوں تو کئی اقسام دنیا میں پائی جاتی ہیں تاہم ان کو دو گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے یعنی ایشیائی قسم اور یورپی قسم۔  
ایشیائی قسم کی گاجر جسامت کے لحاظ سے لمبی، رنگ میں گہری اور ذائقے میں میٹھی ہوتی ہے جبکہ ترجیح زیادہ تر یورپی قسم کو دی جاتی ہے  
کیونکہ اس کی جسامت بہتر، گودا پتلا، جلد ملائم اور ریشہ بھی کم پایا جاتا ہے۔ غذائی اعتبار سے گاجر وٹامن اے کے حصول کا سب سے  
بڑا ذریعہ ہے۔ اس میں ایک خاص قسم کا مادہ پایا جاتا ہے جسے کیروٹین کہتے ہیں۔ کیروٹین وٹامن اے کی ابتدائی شکل ہے۔  
یہ مادہ ہمارے جسم میں پہنچ کر جگر کے ذریعے وٹامن اے میں بدل جاتا ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

گاجر کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 86.0 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، ریشے 1.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 10.6 فیصد،  
پروٹین 0.9 فیصد، معدنی اجزاء 1.1 فیصد، فاسفورس 530 ملی گرام، آئرن 2.2 گرام، کیلشیم 80 ملی گرام، وٹامن سی 3 ملی گرام  
وٹامن بی قلیل مقدار۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

گاجر کی تاثیر گرم تر ہے۔ یہ مفرح مقوی قلب و جگر ہے۔ پتھری اور گردے کے مریضوں کی عمدہ غذا ہے۔ عام جسمانی کمزوری میں  
موثر ہے۔ اس کا گجریلا بڑی مقوی اور حیاتین سے بھرپور غذا ہے۔ موسم سرما میں اس کا استعمال عمدہ غذا ہے۔ کچی گاجر چبا کر کھانے  
سے آنٹوں میں حرکت پیدا ہوتی ہے جس سے اجابت میں تکلیف نہیں ہوتی۔ گاجر میں موجودہ ریشے فضلہ کے اخراج کو آسان  
بناتے ہیں۔ گاجر کا جوس محافظ صحت ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کی غذائیت ہوتی ہے۔ اس سے خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ آنکھوں اور  
بینائی کو مفید ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہوتی ہے۔ اس کا مربہ قوت بخش  
روح افزاء اور خوشی مہیا کرتا ہے۔ گاجر میں کھاری اجزاء بکثرت ہوتے ہیں جس سے خون صاف اور توانا ہوتا ہے۔  
تیزابیت آج کے دور کی افیت ناک بیماری ہے۔ گاجر کھانے سے معدے سے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس سے قلب و  
ذہن اور جگر کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ گاجر کچی چبانے سے مسوڑھے مضبوط اور دانتوں کو شفاف کرتی ہے۔



کچی گاجریں کھانے والی عورتوں کو لیکوریا کا مرض نہیں ہوتا۔ اس سے بانجھ پن کا موثر علاج کیا جاتا ہے تاہم حمل کے ابتدائی دنوں میں گاجر کا جوس ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ گاجر کا جوس چونکہ پیشاب آور ہے جس سے پیشاب کی نالیوں کی دیواروں میں زہریلا پن پیدا ہونے سے اسقاط حمل کا خطرہ ہے۔

کھانا کھانے کے بعد ایک گاجر چبا کر کھانے سے خوراک کے ذریعے منہ میں پہنچنے والے مضر جراثیم ہلاک ہوتے ہیں۔ گاجر کا باقاعدہ استعمال معدے کا السر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر کا جوس انتڑیوں کے قوح، بڑی آنت کی سوزش، اپنڈے سائنٹس اور بد ہضمی کا شافی علاج ہے۔ گاجر ہر قسم کے طفیلی جراثیم، بیکٹیریا وغیرہ کی دشمن ہے۔ اس کے استعمال سے بچوں کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

صبح کے وقت سات عدد مغز بادام کھا کر اوپر سے 100 ملی لیٹر جوس میں 500 ملی لیٹر دودھ ملا کر پینے سے دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اعصابی کمزوری کی صورت میں 4 سے 6 گرام گاجر کے بیج کھانے سے اعصاب کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ گاجر کے پتوں کا رس درحقیقہ کا بہترین علاج ہے۔

# آلو

آلو دُنیا بھر میں کھائی جانے والی سب سے زیادہ مقبول اور ارزاں سبزی ہے۔ اپنی لذت اور غذائی کمالات کی بدولت آلو کے استعمال کا طریقہ ہر ملک میں جدا جدا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آلو صدیوں پرانی سبزی ہے مگر اس کا اصل وطن جنوبی امریکہ ہے۔

## ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام آلو کا کیمیائی تجزیہ رطوبت 74.7 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 22.6 فیصد، پروٹین 1.6 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، ریشہ 0.4 فیصد، کیشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 40 ملی گرام، فولاد 0.7 ملی گرام، وٹامن سی 17 ملی گرام۔

## ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

آلو ایسی غذائی چیز ہے جو کئی بیماریوں کا کامیاب علاج خیال کی جاتی ہے جیسے گردے کی پتھری، آنتوں میں زہریلا پن، مرض استسقاء اور یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والی بیماریاں وغیرہ۔ آلو تیزابیت کے خلاف بھرپور مدافعت رکھتا ہے۔ سرخ آلو کا جوس معدہ کے زخموں کیلئے مفید ہے۔ آلو جس پانی میں اُبالے جائیں وہ پانی ضائع نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس پانی میں زیادہ مقدار میں وٹامن اور کھار ہوتے ہیں۔ دوسری بار بھی اسی پانی میں آلو اُبالیں۔ اگر آلو دھو کر صاف کر کے اُبالے جائیں تو اس پانی کو بطور سوپ استعمال کر لینا چاہئے۔ آلو کو چھلکے سمیت اُبال کر چھلکے سمیت استعمال کر لینا چاہئے۔ اس طرح کرنے سے آپ نہ صرف آلو کے تمام غذائی فوائد حاصل کر سکتے ہیں بلکہ ایسا کرنے سے یہ آنتوں سے چمٹے ہوئے فضلہ کو بھی خارج کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کچھ لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ آلو دیر سے ہضم ہونے اور ریاح پیدا کرنے والی سبزی ہے لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ ان لوگوں کا خیال غلط ہے کیونکہ آلو جلد ہضم ہونے والی شے ہے۔ اس میں قدرتی کھار بھی پائے جاتے ہیں۔ اسی لئے اس کے استعمال سے جسم میں پیدا ہونے والی کھٹائی اور یورک ایسڈ کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ ریاح پیدا نہیں کرتا بلکہ ریاح کو دور کرتا ہے۔ ریاح خواہ کسی قسم کی ہو وہ ختم ہو جاتی ہے۔



آلو کے ساتھ مختلف سبزیوں جیسے کاہو وغیرہ کا ساگ، چقندر، شلغم، ٹماٹر، پالک، بیٹنگن وغیرہ استعمال کی جاسکتی ہیں البتہ آلو کے ساتھ چاول استعمال نہیں کرنے چاہئیں، ایسا کرنے سے غذا میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اور ایسے اجزاء پیدا ہو جاتے ہیں جو صحت مند بنانے کے بجائے بیماری پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔ فربہ اندام لوگوں کو آلو کا استعمال کم کرنا چاہئے کیونکہ آلو کے استعمال سے موٹاپا بڑھ جاتا ہے۔

آلو کے چھلکے میں اہم معدنی نمک پائے جاتے ہیں اگر چھلکے کو اُبال کر پانی چھان کر گنٹھیا کا مریض پیتا رہے تو اس کے جسم کی تیزابیت کم ہونے سے گنٹھیا کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔

سرخ آلو کا جوس معدے کے السر کا عمدہ علاج ہے اور کچے آلو کا جوس معدے اور آنتوں کی باقاعدگیوں میں استعمال کرتے رہنا مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آلو کا جوس معدے کے ورم کو بھی ٹھیک کر دیتا ہے۔ اس مقصد کیلئے آدھا کپ جوس دن میں تین بار کھانا کھانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے پینا فائدہ پہنچاتا ہے۔ آلو کا نشاستہ غذائی نالیوں کے امراض اور زہریلے پن کی وجہ سے ہونے والی سوجن کو ختم کرتا ہے۔

کچے آلو کا جوس جلد کے داغ دھبے دور کرنے کی آزمودہ دوا ہے۔

## گوبھی

گوبھی موسم سرما کی مشہور سبزی ہے۔ اس کی کئی اقسام دریافت ہو چکی ہیں۔ ہر قسم رنگ، شکل اور جسامت میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کا رنگ، ساخت اور سائز بھی الگ الگ ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ پھیکا اور تاثیر سرد خشک ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

پھول گوبھی 100 گرام میں پروٹین 3.5 فیصد، چکنائی 0.4 فیصد، معدنی نمکیات 1.4 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 5.3 فیصد، کیمیشیم 0.03 فیصد، فاسفورس 0.06 گرام، فولاد 1.3 گرام، کیمیشیم 0.03 گرام، وٹامن اے 38 ملی گرام، وٹامن بی 0.10 ملی گرام، وٹامن بی ۲ 0.08 ملی گرام، وٹامن سی 66 ملی گرام۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

پھول گوبھی سرد خشک پیشاب آور اور دیر ہضم ہے۔ یہ بلغم کو روکتی اور مسوڑھوں کو مفید ہے۔ اسکے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے جس کی وجہ سے پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ آلو کے ہمراہ اسے پکانا مناسب نہیں کیونکہ یہ اچھارہ اور بد ہضمی پیدا کرتی ہے۔ اور ک کے بغیر استعمال میں نہ لانا چاہئے۔



## بند گوبھی

﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

بند گوبھی 100 گرام کا کیمیائی تجزیہ یہ ہے۔ رطوبت 91.9 فیصد، پروٹین 1.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، ریشے 1.0 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 4.6 فیصد، آئرن 0.8 ملی گرام، کیلشیم 39 ملی گرام، وٹامن سی 124 ملی گرام، فاسفورس 44 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، کیلوریز 27۔

﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

بند گوبھی قبض کشا اور قدرے پیشاب آور ہے۔ خون کی خرابی کو دور کرتی ہے چونکہ اس میں نشاستہ اور شکر نہیں ہوتی اسلئے ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔ یہ بلغم کو بننے سے روکتی ہے اور مسوڑھوں کیلئے بھی بہت مفید ہے۔ صفراء اور فسادِ خون کے مریضوں میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ بند گوبھی کا جوس چھوٹی آنت کے السر کا معجزاتی علاج ہے۔ شین فورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر گارنٹ چنے یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہوں نے معدے کے السر کے شکار متعدد مریضوں کو بند گوبھی کا جوس دے کر اس مرض کا ازالہ ہوا ہے۔ اسکی تفصیل بیان کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اس جوس میں اینٹی السر جز یعنی وٹامن یو پی شفاء کا باعث بنتا ہے یہ ایسا وٹامن ہے جو آگ پر پکانے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ السر کے مریض کو روزانہ 90 سے 180 گرام بند گوبھی کا جوس دن میں تین بار یعنی صبح، دوپہر اور شام کھانا کھانے کے بعد پلایا جائے۔

بند گوبھی کا استعمال بڑی عمر کے لوگوں کیلئے مفید رہتا ہے کیونکہ اس میں پائے جانے والے اجزاء انسانی جسم کو انحطاط سے بچاتے ہیں اس میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون کی نالیوں کی دیواروں پر بننے والے اجتماعات کی تشکیل کو روک دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ تلی میں پیدا ہونے والی پتھریوں کو تحلیل کرتے ہیں۔ اس میں پائے جانے والی وٹامن سی اور پی خون کی نالیوں کو صحت مند بناتی ہے۔

بند گوبھی نظام ہضم کے عمل کے بعد مواد بن کر معدے میں داخل ہوتی ہے تو یہ ایسی شکل اختیار کر لیتی ہے جو آنتوں میں پہنچ کر جذب نہیں ہوتا اور آنتوں کو اجابت کیلئے متحرک کر دیتا ہے۔ اسلئے بند گوبھی کا کچا استعمال قبض دور کرنے میں بہت مدد فراہم کرتا ہے اور کسی قسم کے منفی اثرات پیدا کئے بغیر فوراً اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔ جب قبض کیلئے اس کا استعمال کیا جائے تو اسے کاٹ کر تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ اور چند قطرے لیموں کا رس ملا لینا چاہئے۔

## کدو

یہ ایک مشہور سبزی ہے اور اس کا شمار موسم گرما کی سبزیوں میں ہوتا ہے۔ یہ گرم مرطوب علاقوں میں خوب پھلتی پھولتی ہے۔ لوگ اسے پکا کر شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کا راستہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ ہندوستان میں اس کی کئی قسمیں اُگائی جاتی ہیں جن میں سب سے مقبول قسم لمبی بوتل نما ہوتی ہے۔ اسے لوکی کہا جاتا ہے۔ ایک قسم گول ہوتی ہے اس کی گردن صراحی دار ہوتی ہے۔ ہندوستان میں اس قسم کے کدو کو خشک کر کے کمنڈل بنائے جاتے ہیں۔ ایک اور قسم بھی ہوتی ہے جس سے تان پورے اور ستار بنائے جاتے ہیں۔ تاجدارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو لوکی کی ترکاری بہت مرغوب تھی۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام کدو میں رطوبت 96.1 فیصد، چکنائی 5.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 2.5 فیصد، پروٹین 0.2 فیصد، ریشے 0.6 فیصد، معدنی اجزاء 0.5 فیصد، کیشیم 20 ملی گرام، فاسفورس 10 ملی گرام، آئرن 0.7 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی حرارے 12۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

کدو سرد تر ہے۔ جگر کی گرمی اور صفراوی، بے چینی اور گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ قبض، بلڈ پریشر اور خون کی مدت میں نافع ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق کدو کا پانی پرانی بلغمی کھانسی اور دمہ کے مریضوں کو پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ کدو کے پانی کو بریقان (پیلیا) کے مرض میں انتہائی مفید پایا گیا ہے۔ بدن کی گرمی اور خشکی کو زائل کرتا ہے۔ ایک فاضل طبیب کی رائے میں دق میں حفظ ما تقدم کے طور پر کدو کا استعمال فائدہ مند ہے۔ کدو مریضوں کیلئے مفید اور تسکین آور غذا ہے۔ پیشاب کے ذریعے بدن کے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔ جوش خون اور صفرا کی حدت کو دور کرتا ہے۔ پاگل پن میں عمدہ غذا ہے۔ بخار، کھانسی، سردرد اور ہزریان میں مفید غذا ہے۔ کدو موسم گرما کی موزوں غذا ہے۔ اس کے کھانے سے نیند خوب آتی ہے۔ خون کے دباؤ میں فائدہ مند ہے۔ تیزابی بوا سیر میں نافع ہے۔ دماغی کمزوری اور دل کی کمزوری میں مفید اور بدن میں قوت پیدا کرتا ہے۔ اعصاب اور آنکھوں کے امراض میں موثر ہے۔ کدو کے بیج اعصابی کمزوری اور دماغی کمزوری میں موثر، دماغ کا اہم جزو کدو کے بیج ہیں۔ کدو کا جوس تلوں کے تیل میں ملا کر سر پر مالش کرنے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور پرسکون گہری نیند آ جاتی ہے۔



ایک پورا کدو کدو کش کر کے اس کا جوس نچوڑ کر ایک گلاس بھر لیں۔ اس جوس میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر روزانہ پیتے رہنے سے پیشاب کی جلن دُور ہو جاتی ہے۔ جب پیشاب میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے تو جلن کا احساس ہوتا ہے جبکہ لیموں اور کدو کے جوس کے کھاری اثرات پیشاب کی تیزابیت کا خاتمہ کر دیتی ہے اور جلن خود بخود جاتی رہتی ہے۔ اگر پیشاب کے اجزاء میں انفیکشن ہو تو یہی مشروب پیشاب آور الکلائن کا عمل انجام دیتا ہے۔ اس کے بیجوں کا تیل نکال کر سر پر لگانے سے سر کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ کدو کا مربہ جسم اور دماغ کو تازگی اور طاقت بخشتا ہے۔ کدو کھانے سے بھوک بڑھتی ہے اور اس کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے نیز اس کا استعمال قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔

## کریلا

کریلا ایسی مشہور و معروف سبزی ہے جو پورے برصغیر ہند و پاک میں کثرت سے اُگائی جاتی ہے اور کھائی جاتی ہے۔ اس کا اصل وطن چین، ہانگ کانگ، تائیوان اور فلپائن بیان کیا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں ایک عام اور ایک جنگلی جسے ککوڑہ کہتے ہیں۔

بہت سے لوگ کریلا اس لئے نہیں کھاتے کہ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو اس کی افادیت کا علم نہیں۔ خواتین اس کی کڑواہٹ کو دور کرنے کیلئے اسے بار بار نمک لگا کر دھوتی ہیں۔ اس طرح کرنے سے کریلے کے نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد اس کو گھی یا تیل میں خوب تلا جاتا ہے جس سے اس کے خواص میں مزید کمی واقع ہو جاتی ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

کریلے کے 100 گرام کے اجزائے ترکیبی اس طرح ہیں۔ رطوبت 29.4 فیصد، پروٹین 1.6 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 4.2 فیصد، فاسفورس 70 ملی گرام، آئرن 1.8 ملی گرام، کیلشیم 30 ملی گرام، وٹامن سی 88 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 25 کیلو ریز۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

کریلا اندرونی اعضاء کے فعل کو بیدار کر کے نظام ہضم کو صحیح رکھتا اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ مصفی خون غذا ہے۔ کریلا اپنے گرم خشک مزاج کی وجہ سے جسم میں بلغم کو جمع نہیں ہونے دیتا اور رطوبت کو تحلیل کرتا ہے۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو کریلے کا پانی بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں کریلا جوڑوں کے درد اور گنٹھیا میں فائدہ مند ہے۔ لقوہ، فالج اور اعصابی امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ کریلے کا استعمال گردہ و مثانہ کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر دیتا ہے۔ موٹاپے کیلئے کریلا سبزی کے علاوہ ایک اچھی دوا بھی ہے۔ کریلوں کو خشک کر کے دو گرام روزانہ کھانے سے موٹا پا جاتا رہتا ہے۔ کریلا ملین اور قبض کشا ہے۔ یہ جسم انسانی سے ہر قسم کے زہروں اور رُکے ہوئے فاسد مادوں کو بتدریج خارج کرتا ہے۔ معدہ، جگر اور گردوں کی غلاظتوں اور انتڑیوں سے رُک کو خارج کرتا ہے۔ قبض کشا ہونے کے باوجود پیٹ میں مروڑ پیدا نہیں کرتا۔ گرمی کے موسم میں ٹھنڈے پانی اور مشروبات کا استعمال بڑھ جاتا ہے جس سے معدے کی رطوبت کمزور پڑ جاتی ہے اور پچپش سے معدے میں سدے پیدا ہو کر بدہضمی اور جلن کی تکلیف بڑھ دیتے ہیں۔ فاسد رطوبات پیدا ہوتی ہیں۔ ایسی صورت حال میں کریلا ایک عمدہ غذائیت اور دوائی کا کام کرتا ہے۔



کر لیے کا ایک خاص فائدہ لبلبہ کی اصلاح کرنا بھی ہے۔ شوگر کی وجہ سے معدہ کا فعل صحیح نہیں رہتا اور رطوبت انسولین بنانا کم کر دیتا ہے۔ پیشاب سے شوگر کا اخراج شروع ہو جاتا ہے اور تمام دن بار بار پیشاب آتا ہے۔ کریلا اس کیلئے ایک عمدہ تدبیر اور علاج ہے۔ لبلبہ کی اصلاح کیلئے اس سے بہتر کوئی اور سبزی نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر کے مریضوں کو کر لیے کے استعمال کی ہدایت کی جاتی ہے۔ کریلا اعصاب کو طاقت دیتا ہے اور ذمہ کے مریضوں کیلئے فائدہ بخش سبزی اور دوا ہے۔

کر لیے کا باقاعدگی سے استعمال کئی امراض میں مفید رہتا ہے جیسے ہائی بلڈ پریشر، اعصاب سوزش، آنکھوں سے متعلق امراض، کاربوہائیڈریٹس کا ہضم نہ ہونا۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

کریلا دافع زہر، دافع صفراء، دافع بخار ہونے کے ساتھ ساتھ مسہل بھی ہے۔ یہ اشتہا انگیز ہونے کے علاوہ مقوی معدہ بھی ہے۔ جگر کے امراض میں کریلوں کا پانی اچھی تدبیر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کریلا یرقان میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔

غریب اور متوسط طبقوں میں یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ ان کی کھانے پینے کی اشیاء کھلی پڑی رہتی ہیں اور کھیاں ان پر قفس کرتی رہتی ہیں مکھی میں قدرت نے عجیب قوت مدافعت پیدا کی ہے کہ یہ مختلف جراثیموں کو اپنے جسم سے لگائے اڑتی رہتی ہے خود جراثیم کا شکار ہو کر بیمار نہیں ہوتی دوسروں کو بیمار کرنے کا ذریعہ بن جاتی ہے یہ جس چیز پر بیٹھ جائے جراثیم اس چیز تک پہنچا دیتی ہے اور وہ چیز کھانے والا بیمار ہو جاتا ہے۔ لہذا چیزوں کو ڈھانپ کر رکھنا چاہئے۔ زیادہ گوشت خوری سے اجتناب کریں۔ گوشت بہت سی بیماریاں پیدا کرتا ہے نیز کھانے کے طریقہ کار میں تصنع اور بناوٹ چھوڑ کر سادہ غذا کو ترجیح دینی چاہئے مرغن غذائیں اور پر تکلف کھانا نقصان دہ ہے۔ ایک کھانے کے بعد دوسرا کھانا اس وقت تک ہرگز نہ کھائیں جب تک شدید بھوک نہ لگے نیز کھانا اس وقت چھوڑ دیں جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔ یہ طریقہ صحت اور تندرستی کا بہترین ضامن ہے۔

آجکل چاول عموماً مشینوں میں صاف کرائے جاتے ہیں لیکن یہ طریقہ کار نہایت مضر ہے اس سے نہ صرف چاولوں کے اوپر کا چھلکا اُتر جاتا ہے بلکہ چاولوں کے اوپر کی سطح کا پرت بھی صاف ہو جاتا ہے چونکہ اس پرت میں وٹامن بی پایا جاتا ہے اس لئے چاولوں کا حیات بخش حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ مشینوں پر صاف کئے ہوئے چاول چند روز تک چڑیوں کو کھلائے گئے تو وہ مرض بیری بیری میں مبتلا ہو گئیں لیکن جب انہیں چاول کے اوپر کا پرت پانی میں گھول کر دیا گیا تو مرض دُور ہو گیا۔ اس لئے مشینوں پر صاف کئے ہوئے چاول استعمال کرنا مناسب نہیں۔

ہمارے ملک میں خشک پکاتے وقت چاولوں کی بیج ضائع کر دی جاتی ہے حالانکہ یہ بیج خشک سے کہیں زیادہ طاقتور ہوتی ہے کیونکہ اس میں وٹامن بی حل ہو جاتا ہے۔ اس لئے خشک پکاتے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ یا تو خشک کا پانی اس میں جذب کر دیا جائے یا بیج کو بھی غذا کے طور پر استعمال کیا جائے۔

ہمارے گھروں میں گوشت کو پکاتے وقت خوب بھونا جاتا ہے جس سے اس کے اجزائے غذائیہ کا ایک حصہ جل جاتا ہے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ گوشت کو اُبال کر کھایا جائے یا زیادہ مناسب یہ ہے کہ پہلے گوشت میں مسالہ ڈالتے ہی اسے کسی قدر بھون لیا جائے اور پھر اس میں پانی شامل کر دیا جائے۔ ہمارے گھروں میں عام طور پر ایلومینیم کے برتنوں میں غذا پکائی جاتی ہے۔ اس قسم کے برتنوں میں کھانا پکانا مناسب نہیں کیونکہ ایلومینیم کے بعض اجزاء مختلف قسم کے کسمی مرکبات میں تبدیل ہو کر کھانے کے ساتھ مل جاتے ہیں اور مختلف طبائع پر مختلف قسم کے کسمی اثرات کا موجب ہوتے ہیں۔

رسالہ ٹیلر اف میں ایک مضمون شائع ہوا تھا جس میں بتایا گیا کہ ایک دعوت میں دو سو آدمی شریک ہوئے اور سب کے سب بیمار ہو گئے۔ تحقیقات کرنے پر معلوم ہوا کہ ان کی بیماری کا باعث دعوت کا کھانا تھا جو ایلومینیم کے برتنوں میں پکا کر دیر تک پڑا رہنے

دیا گیا تھا۔



## بھنڈی

بھنڈی کا تعلق ان سبزیوں سے ہے جن کا پھل بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے موسم گرما میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کا پودا پھل لگنے کے ساتھ ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کی اونچائی زمین سے تین چار فٹ ہو جاتی ہے۔ بھنڈی کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ ایسی سبزی ہے جو بلغم پیدا کرتی ہے۔

بھنڈیوں کی عام طور پر تین قسمیں بیان کی گئی ہیں۔ اس کی پہلی قسم کو بستانی، دوسری کو کپوری بھنڈی اور تیسری قسم کو بو بھنڈی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس میں بستانی بھنڈی تو عام بھنڈی ہے جو بازار میں فروخت ہوتی ہے مگر دوسری قسم کی بھنڈی جو کپور بھنڈی کہلاتی ہے اس کا بیرونی حصہ چکنا ہوتا ہے اور اس پر رویاں یا رواں نہیں ہوتا مگر اس میں سے کافور کی خوشبو آتی ہے جبکہ بھنڈی کی تیسری قسم جو بھنڈی کے نام سے پکاری جاتی ہے اس کے خشک بیجوں سے 'خشک' کی مہک دار خوشبو پھیلتی رہتی ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام بھنڈی کے اجزائے ترکیبی اس طرح ہیں۔ نمی 88 فیصد، پروٹین 4.6 فیصد، فیٹ 0.2 فیصد، فائبر 1.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 7.7 فیصد، سلفر 14 ملی گرام، کیلشیم 0.9 فیصد، فاسفورس 0.8 فیصد، فولاد 1.5 ملی گرام، میگنیشیم 0.38 ملی گرام، پوٹاشیم 2.2 فیصد، سوڈیم 1.0 ملی گرام۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

جو لوگ خونی پچش کے مرض میں مبتلا ہوں ان کیلئے بھنڈی کی ترکاری کھانا بہت مفید ہے کیونکہ بھنڈی کا استعمال خونی پچش کے ساتھ ساتھ پیشاب کی سوزش کو بھی ختم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے جن لوگوں کو سوزاک یا جنہیں پیشاب آنے میں جلن محسوس ہوتی ہو ان کیلئے اس سبزی کی ترکاری بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ خاص کر مٹانے کی سوزش کیلئے تو بھنڈی کا استعمال اکسیر کا کام کرتی ہے۔ یہ سبزی چونکہ لیس دار ہوتی ہے اس لئے دیر سے ہضم ہوتی ہے اور اس کی ثقالت دور کرنے کیلئے اسے گرم مصالحہ اور ادراک کے ساتھ کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر نرم نرم بھنڈیوں کا خشک کر کے ان کا سفوف بنالیا جائے تو وہ پیشاب کی جلن اور جریان کیلئے بہت مفید ہوتا ہے۔

سوزاک کے مریض کیلئے بھنڈی اچھی دوا ہے۔ 75 گرام تازہ بھنڈی کو ایک لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی 600 گرام تک بچ جائے۔ اس پانی کو چھان کر اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر سوزاک کے مریض کو تھوڑا تھوڑا کر کے پلاتے رہنے سے بہت جلد سوزاک کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

اگر پھوڑا پک نہ رہا ہو تو بھنڈی کا گودہ خشک کر کے کوٹ کر پلٹس بنا کر گرم گرم پھوڑے پر باندھنے سے پھوڑا پک کر خود بخود پھٹ جائے گا۔

جن عورتوں کو سیلان الرحیم (لیکوریا) کی شکایت ہو یا مردوں کو جریان ہو تو بھنڈی کا بیج چھاؤں میں خشک کر کے اس میں ہموزن چھلکا اسپغول اور چینی ملا کر بقدر تین گرام روزانہ استعمال کرنے سے شفاء ہو جاتی ہے۔

**احتیاط.....** بلغمی کھانسی اور دمہ کے مریض بھنڈی استعمال نہ کریں۔ ایسے مریض جنہیں بادی ہو، رتھ ہو یا قبض رہتی ہو حتی المقدور بھنڈی استعمال نہ کریں۔



## شلغم

شلغم کا تعلق سبزیوں کے اس گروپ سے ہے جن کی جڑیں بطور غذا استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ برصغیر میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے کچھ عرصہ پیشتر یہ جانوروں کو بطور چارہ بھی کھلایا جاتا تھا۔ اسے پکاتے ہوئے اکثر یہ غلطی کی جاتی ہے کہ اس کے ہرے پتوں کو کاٹ کر پھینک دیا جاتا ہے اور صرف جڑ جو گول مالٹے کی طرح ہوتی ہے کو چھیل کر پکا لیا جاتا ہے۔

جدید سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ اس کے ہرے پتوں میں جڑ کی نسبت زیادہ مفید اجزاء پائے جاتے ہیں جبکہ ہری سبزیاں ہمیشہ پتوں کو ملا کر پکانی چاہئیں تو زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ شلغم کے پتوں میں پائے جانے والے مقوی اجزاء جسم کی نشوونما کیلئے ضروری ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

شلغم میں پائے جانے والے معدنی اور حیاتی اجزاء اس نسبت سے ہوتے ہیں۔ پروٹین 4 فیصد، چونا 29 فیصد، فاسفورس 11 فیصد، آئرن 9 فیصد۔

﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

شلغم کا مزاج گرم تر ہے یہ بیک وقت پیشاب آور اور قبض کشا ہے۔ فاسد مواد کو پیشاب کے ذریعہ خارج کرتا ہے۔ شلغم گردہ و مثانہ کی پتھری جوڑوں کے درد اور گردہ کی کمزوری میں مفید غذا ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے جو حضرات دماغی کام کرتے ہیں اور آنکھوں کی کمزوری کا شکار ہیں انہیں شلغم ذوق شوق سے کھانا چاہئے۔

جن لوگوں کو کمیشیم کی کمی ہو، ہڈیوں، دانتوں اور پٹھوں میں اس وجہ سے نقص ہو تو ان کیلئے شلغم کافی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ذیابیطس میں شلغم کا استعمال بہت مفید ہے۔ شلغم پیٹ کو صاف کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔

مٹر ایک پھلی کے دانے ہیں جنہیں پکا کر بطور سالن کھایا جاتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ ایک عمدہ سبزی ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

پروٹین 7.2 گرام، چکنائی 0.1 گرام، معدنی نمکیات 0.8 گرام، کاربوہائیڈریٹ 19.8 گرام، کھلشیم 0.02 گرام، فاسفورس 0.08 گرام، فولاد 1.5 گرام، وٹامن اے 139 ملی گرام، وٹامن بی 0.25 ملی گرام، وٹامن بی ۲ 0.01 ملی گرام، وٹامن سی 9 ملی گرام۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

مٹر قبض کشا اور جسم میں صالح خون پیدا کرتا ہے۔ جسم کی لاغری کو دور کرتا ہے۔ جگر کو طاقت دیتا، سینے اور آنتوں کو نرم کرتا ہے۔ اعصاب کو طاقت دینے میں مفید دوا اور غذا ہے۔ قوتِ باہ کی کمزوری دور کر کے منی پیدا کرنے میں بے حد مفید ہے۔ جسم کے اندر معدنی ذرات کی کمی کو مٹر سے پورا کیا جاسکتا ہے۔ مٹر دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لئے کوئی میٹھی چیز ضرور استعمال کر لینی چاہئے۔ نفخ پیدا کرتا ہے اس لئے زیرہ، ادراک وغیرہ کے بغیر استعمال نہ کرنا چاہئے۔



## میتھی

میتھی ایک پودے کے پتے ہیں جو خوشبودار ہوتے ہیں اور اسے پکانے سے بے حد لذیذ ہو جاتے ہیں۔ میتھی کی تاثیر گرم ہوتی ہے اسلئے اس سبزی کو سردیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک قسم کو قصوری میتھی اور دوسری کو مارواڑی کہتے ہیں۔ دونوں اقسام خوشبودار ہوتی ہیں۔ میتھی کا آبائی وطن ایتھوپیا اور مشرقی یورپ خیال کیا جاتا ہے۔ ہندوستان کے شمالی علاقوں اور پاکستان میں خورد و حالت میں ملتی ہے۔ برصغیر میں اس کی باقاعدہ کاشت سردی کے موسم میں کی جاتی ہے۔ بحر روم اور ایشیا کے لوگ کئی سو سالوں سے میتھی کو بطور غذا اور دوا استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

میتھی کے 100 گرام میں اجزائے ترکیبی اس طرح ہیں۔ رطوبت 86.1 فیصد، پروٹین 4.4 فیصد، چکنائی 0.9 فیصد، ریشے 1.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 6.0 فیصد، معدنی اجزاء 1.5 فیصد، کیشیم 395 ملی گرام، آئرن 16.5 ملی گرام، وٹامن سی 52 ملی گرام، فاسفورس 51 ملی گرام، وٹامن بی قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 49 کیلو ریز۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

میتھی بلغم اور بادی کو دور کرنے میں بے حد مفید غذا ہے۔ میتھی بھوک پیدا کرتی اور قوتِ ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ مثانہ کو طاقت دیتی ہے۔ اس سے حیض اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔ دردِ کمر اور دردِ جگر کو دور کرتی ہے۔ اعصاب کو طاقت دیتی اور جسم کی کپکپاہٹ ختم کرتی ہے۔ لاغری کو دور کرتی اور ورم کو تحلیل کرتی ہے۔ ذمہ اور کھانسی کے مریضوں کو میتھی کے پتوں کا جوشانہ بنا کر اس میں شہد ملا کر دینا بے حد مفید ہے۔

میتھی کی چائے پیتے رہنے سے معدے اور آنتوں کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ معدے گردے، سانس کی نالیوں اور بڑی آنت کو بلغم کے ساتھ ساتھ دیگر آلائشوں سے پاک کرتی ہے۔

معدے کے السر کو دور کرتی ہے۔ اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ میتھی کے بیجوں میں ایسی گوند پائی جاتی ہے جو اعضائے ہضم سے گزرتے ہوئے معدے کی دیواروں پر ایک حفاظتی تہہ جمادیتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کو میتھی کے بیج بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔ حال ہی میں کی جانے والی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شوگر کے مختلف مریضوں کو ان کی شدت مرض کو سامنے رکھتے ہوئے 25 گرام سے 100 گرام تک میتھی کے بیج روزانہ استعمال کرائے گئے تو ان کی شوگر کا لیول معمول پر آ گیا۔ نیز ان بیجوں کے استعمال سے کولیسٹرول گلوکوز اور ٹری گلیسرائیڈز کی شرح بھی کم ہو گئی گویا میتھی کے بیجوں نے شوگر کے مریض میں معجزانہ نتائج دیئے ہیں اگر مریض کو دی جانے والی روزمرہ کی غذا 1200 سے 1400 کیلوریز پر منحصر ہو تو میتھی کے بیج زبردست اثرات مرتب کرتے ہیں۔ شوگر کے مریضوں کو روزانہ ایسی غذائی جاتی ہے جو 1200 سے 1400 کیلوریز مہیا کرتی ہو۔

سانس کی ایسی بیماریاں جو انفیکشن سے پیدا ہوتی ہیں جیسے بلغم، بروئیکا ئٹس مشتبہ نمونیا، ناک کے استرکی سوزش اور انفلوئنزا وغیرہ کی ابتدائی حالتوں میں اگر مریض کو میتھی کی چائے پلا دی جائے تو اس کو بدن پر پسینہ آ جاتا ہے اور فاسد مادہ بھی خارج ہو جاتا ہے۔ بخار کا دورانیہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ ان تکالیف میں روزانہ چار کپ چائے پلائی جاسکتی ہے۔ جوں جوں مریض کی حالت درست ہوتی جائے چائے کی مقدار میں کمی کرتے جائیں اگر مریض کو چائے کا ذائقہ پسند نہ آئے تو چائے میں چند قطرے لیموں کا رس ملا لیا جائے جب تک یہ علاج کیا جاتا رہے مریض کو کسی قسم کی اور غذا نہیں دینی چاہئے۔ چند ہی دنوں میں میتھی کی چائے سانس سے متعلق ہر طرح کی بیماری پر قابو پالیتی ہے۔



## بینگن

بینگن ایک مشہور سبزی ہے۔ اس کی دو اقسام پائی جاتی ہیں۔ ایک گول اور دوسری لمبی۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

پروٹین 0.3 گرام، چکنائی 0.5 گرام، معدنی نمکیات 6.4 گرام، کاربوہائیڈریٹ 0.02 گرام، کھلشیم 0.06 ملی گرام، فاسفورس 1.3 ملی گرام، فولاد 5 ملی گرام، وٹامن اے 0.05 ملی گرام، وٹامن بی 0.06 ملی گرام، وٹامن سی 23 ملی گرام۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

بینگن تاثیر کے لحاظ سے گرم خشک ہے۔ اس کا استعمال بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور معدہ کو تقویت بخشتا ہے۔ بواسیر کیلئے بینگن ایک مفید سبزی ہے۔ اطباء کے نزدیک بینگن کو جلا کر اس کی راکھ شہد میں ملا کر اس کو بواسیر کے مسوں پر لگانے سے ان سے نجات مل جاتی ہے۔ بینگن کا زیادہ استعمال خون کو خراب کرتا ہے اور رطوبت کو ضائع کرتا ہے۔ البتہ بلغمی مزاج والوں کو اس سے خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو اعتدال سے استعمال کرنا چاہئے زیادہ استعمال نقصان دہ ہے۔ بینگن کا چھلکا اتار کر پکانا زیادہ اچھا ہے۔

## ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

اس کے 100 گرام کے اندر غذائیت اس طرح ہوتی ہے۔ پروٹین 1.7 فیصد، روغن 1 فیصد، نمکیات 6 فیصد، نشاستہ 5.3 فیصد، فولاد 9 ملی گرام، وٹامن اے 28 یونٹ۔

## ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

مٹھا سرد تر ہے۔ پیشاب کی جلن اور پیشاب کی کمی کو دور کرتا ہے۔ گرمی کے بخار، پیاس اور گرمی کی دوسری تکلیفوں میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ نزلہ، زکام اور بلغمی مزاج والے اشخاص اسے استعمال مت کریں۔ سوکھی کھانسی میں یہ گلے کو تراوٹ بخشتا ہے۔ کالی مرچ، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ ملا کر یہ سب مزاج والوں کیلئے معتدل بن جاتا ہے۔ یہ گرمی کی مشہور سبزی ہے۔ اس کا اچار بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کو بھون کر کھایا جاتا ہے۔



## چقدر

برصغیر پاک و ہند میں چقدر کی دو اقسام کی کاشت کی جاتی ہے۔ ان میں سے ایک کی جڑ گول (شلغم کی طرح) اور دوسری کی جڑ بیضوی ہوتی ہے۔ ان دونوں اقسام کی رنگت سرخ عنابی ہوتی ہے۔

جرمنی کے ماہرین کے مطابق سرخ چقدر کا جوس قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ انیمیا کا عمدہ علاج بھی ہے۔ یہ پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ یورپ میں چقدر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقدر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے۔

مغربی ممالک میں چقدر ایک کثیرالوائد سبزی شمار ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ دورِ جدید کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقدر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ آئرلینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ پتوں کے ڈنٹھلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چقدر میٹھا ہوتا ہے اس لئے شوگر کے مریضوں کو نہیں دینا چاہئے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

چقدر کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 87.0 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد، ریٹے 0.9 فیصد، پروٹین 0.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.9 فیصد، غذائی صلاحیت 43 حرارے، کاربوہائیڈریٹس 8.8 فیصد، فاسفورس 55 ملی گرام، وٹامن سی 10 ملی گرام، کیلشیم 18 ملی گرام، فولاد 1.0 ملی گرام، وٹامن اے بی خاصی مقدار۔

چندر قبض کشا ہے، ورم دور کرتی ہے اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔ بواسیر، جوڑوں کے درد، سر درد کیلئے مفید ہے۔ چندر کا جوس یرقان کے مریضوں کیلئے نہایت مفید ہے۔ اس کے جوس میں اگر ایک چمچہ لیموں کا رس بھی ملا لیا جائے تو اس کے طبی اثرات بڑھ جاتے ہیں۔ چندر کے استعمال سے معدہ کی اصلاح ہوتی ہے اور السر کا مرض رفع ہو جاتا ہے۔ چندر میں موجودہ ریشے آنتوں میں حرکت لا کر فضلہ کو خارج کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ چندر کا جوس اور بطور سلاط اس کا استعمال قبض اور بواسیر میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ سیاہ داغ اور چھائیوں کیلئے چندر کو پانی میں اُبال کر منہ دھونے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک کلو چندر کے قتلے کر کے پانچ کلو پانی میں اُبال لئے جب خوب اُبل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے درد اور ورم دور ہو جاتا ہے۔

چندر کا تھوڑا سا جوس لے کر اس میں سرکہ شامل کر کے سر پر لگاتے رہنے سے سر کی خشکی سکری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ چندر کا پانی اور ک کے ٹکڑے سے روزانہ رات کو سونے سے پہلے سر پر رگڑنے (مساج کی طرح) سے بھی سکری کا نام و نشان مٹ جاتا ہے۔

چندر کا جوس جسم انسانی میں جمع شدہ غیر نامیاتی کیلشیم کو تحلیل کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ اس لئے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)، دل کی تکلیف اور والو کی ناقص کارکردگی کے باعث پھولی ہوئی وریدوں کے علاوہ شریانوں کی بندش کا بہترین علاج ہے۔

سرخ چندر کا انسانی خون اور خون بنانے کی صلاحیت سے گہرا تعلق ہے۔ چندر میں آئرن کی مقدار وافر ہونے کی وجہ سے انسانی خون کے سرخ ذرات کو از سر نو تخلیق کرنے کے ساتھ ساتھ خون میں موجود ذرات کو متحرک کرتی ہے۔ جسم انسانی کو

تازہ آکسیجن مہیا کرتی ہے۔ سانس لینے کے عمل کو باقاعدہ اور معمول پر لاتی ہے۔ انیمیا (خون کی کمی) کا عمدہ علاج ہے۔



## ضرورت سے زیادہ غذا کھانے کی عادت کے خطرناک نتائج

حکیم بقراط کا قول ہے کہ بیماری کوئی بجلی نہیں جو کسی پر آسمان سے اچانک ٹوٹ پڑتی ہو بلکہ آپ کی ان چھوٹی چھوٹی غلطیوں اور بے اعتدالیوں کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے جو آپ روزمرہ کرتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک دن ایسا آتا ہے کہ یہی چھوٹی چھوٹی اور بظاہر غیر اہم لغزشیں آپ کے 'اندرون' کو ایک مرتبہ ہی اس طرح جکڑ لیتی ہیں جیسے باہر سے کسی آسیب نے آن دیو بوج لیا ہو مثلاً اکثر لوگوں کو سگریٹ نوشی کی مضر عادت ہوتی ہے مگر انہیں شروع میں اس کا احساس بھی نہیں ہوتا کہ اس عادت سے ان کے اندرون میں جو سمیت جمع ہو رہی ہے وہ ان کے خون اور پھیپھڑوں کو متاثر کر رہی ہے اور کچھ مدت گزر جانے کے بعد یہی ایک خرابی ان کیلئے میسوں عوارض و تکالیف کا سبب بن جائے گی۔

اسی طرح شراب نوشی، پر خوری اور غلط اور غیر متوازن غذا کے استعمال کا یہی نتیجہ ہے کہ شروع میں نظام جسمانی ان بے اعتدالیوں اور زیادتیوں کو برداشت کرتا رہتا ہے اور جب وہ ایک ایسے مراحل پر پہنچتی ہیں کہ جس کے بعد مزید گنجائش باقی نہیں رہتی تو ان کے اثرات مضر سے پھر متعدد قسم کے عوارض پھوٹ نکلتے ہیں اور انسان مایوس ہو کر چیخنے چلانے لگتا ہے اور حسرت کرتا ہے کہ کیا اب پھر کبھی تندرستی واپس نہیں آئے گی؟

ضرورت سے زیادہ پیٹ بھر لینا یا پہلا کھانا ہضم ہونے سے قبل اور کھالینا معدے کی حرکت کو کمزور اور عصارہ معدیہ کی تاثیر کو کم کرتا ہے جس کے نتیجے میں کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ معدے میں پڑا پڑا سڑ جاتا ہے اور اس میں خراب بو اور فاسد مواد پیدا ہو جاتے ہیں کبھی کبھی اس مواد کا کچھ حصہ حلق میں آ جاتا ہے جس کا ذائقہ تلخ یا ترش ہوتا ہے پیٹ پھول جاتا ہے یا اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ بدبودار ہوا خارج ہوتی ہے اور انسان ست، نکما، چڑچڑا اور بد مزاج ہو جاتا ہے اگر اس فاسد غذا کا کچھ حصہ معدے میں پڑا رہے تو جو کچھ کھایا جائے اسے بھی خراب کر دیتا ہے جیسے دودھ کے برتن میں تھوڑا سا دہی لگا رہے تو دوسرے روز دودھ کو پھاڑ دیتا ہے۔

یہ بات مخفی نہیں بلکہ ہر ایک انسان جانتا ہے کہ ہر ایک بیماری کی جڑ بد ہضمی اور پیٹ کی خرابی ہے۔ ایک قدیم طبیب ذکر کرتے ہیں اصل دوا پرہیز ہے اور اصل بیماری پیٹ کی بیماری ہے۔ اس اصول کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے کہ ایک تو انسان کو کم کھانا چاہئے اور دوسرا وقت مقررہ پر تاکہ بسیار خوری اور بے وقت کھانے سے پیٹ خراب نہ ہو لہذا اسے چاہئے کہ کھانے پر کھانا مت کھائے۔ بعض اطباء کا قول ہے کہ شکم سیری سے عقل جاتی رہتی ہے اور بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ افلاطون کہتا ہے کہ جسم کا آرام کم خوری میں ہے اور زبان کا آرام کم گوئی میں ہے اور روح کا آرام کم خوابی میں ہے اور دل کا آرام انتقام نہ لینے میں ہے۔ اس قول میں اتنا اضافہ کر لیا جائے کہ عقل کا آرام وہ کم کرنے میں ہے۔ ان نصیحتوں کے پیش نظر انسان کو چاہئے کہ بس اتنا ہی کھانا کھائے جو اس کے جسم میں دنیاوی کام کاج اور عبادات کی بجا آوری کیلئے طاقت پیدا کر سکے۔

ابن ماسویہ کہتے ہیں اگر لوگ اپنے خورد و نوش کو اسلامی اصولوں کے مطابق ڈھال لیں تو وہ امراض اور بیماریوں سے محفوظ رہیں گے انہیں کلینکوں، مطبوں اور ہسپتالوں سے چھٹکارا مل جائے گا۔ ادویات اور پنسار کی دکانیں بند کرنا پڑیں گی۔

یہ صداقت پر مبنی ہے کہ بسیار خوری سے متعدد امراض جنم لیتے ہیں جن میں سے سب سے زیادہ خطرناک موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، فالج اور شوگر، دائمی پیچش یا دائمی قبض سرفہرست ہیں۔



## توری

توری موسم گرما کی ایک مشہور سبزی ہے۔ ویسے تو یہ تقریباً سارا سال بازار میں دستیاب ہوتی ہے مگر زیادہ مقدار میں اور عمدہ اقسام میں یہ موسم گرما میں ہی دستیاب ہوتی ہے۔ اسے گھیا توری یا کالی توری کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ ایران کے نفیس مزاج باشندوں کو یہ سبزی اس قدر پسند آئی کہ وہ اسے شاہ ترٹی سے موسوم کرتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ایران کے کسی صاحب ذوق بادشاہ کو یہ مرغوب ہو اس وجہ سے اسے شاہ ترٹی سے موسوم کیا گیا ہو۔ یہ موسم گرما کیلئے مخصوص غذا ہے گرمیوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرتی ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

جدید غذائی تحقیق کے مطابق توری میں مختلف اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں لحمی اجزاء، چکنائی، نشاستہ اور شکریلے اجزاء کے علاوہ چونا اور فاسفورس بھی ہے، فولاد کی خاص مقدار ہے۔ حیاتین الف، ب بھی پایا جاتا ہے وٹامن سی بھی پایا جاتا ہے۔ ایک چھٹانک توری میں دس غذائی حرارے قوت ہوتی ہے۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

یہ بدن کی حدت اور خشکی کو دور کرتی ہے۔ گرمیوں میں تیزابیت کی مقدار بڑھ جاتی ہے، اس کیلئے توری مفید غذا ہے۔ بواسیر کے مریضوں کیلئے مفید غذا ہے۔ پیشاب آور بھی ہے۔ بدن سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ سر کے درد اور پیشاب میں خون آنے کی صورت میں توری پکا کر کھائیں۔ توری دائمی قبض کا بھی اچھا تدارک ہے۔ بخار کی شکایت میں منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ توری کے استعمال سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ توری کی ایک قسم کڑوی بھی پائی جاتی ہے اس کے استعمال سے دمہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ کڑوی توری اعصابی امراض مثلاً لقوہ، فالج، مرگی اور خون کی خرابی سے پیدا شدہ امراض میں مفید ثابت ہوتی ہے۔



# سرسوں کا ساگ

﴿ غذائی اجزاء ﴾

سرسوں کا ساگ بھی سبز ترکاریوں میں شامل ہے۔ اس میں لحمی مواد، چکنائی، فاسفورس اور فولاد ہے۔ فولاد کی خاصی مقدار سرسوں کے ساگ میں ہوتی ہے۔ ایک چھٹانک ساگ میں تیس حرارے ہوتے ہیں۔ ایک شخص کو ایک وقت میں کم از کم نصف پاؤ ساگ کھانا چاہئے۔

﴿ طبی فوائد ﴾

اس کے مسلسل استعمال سے دائمی قبض کو فائدہ ہوتا ہے۔ خارش اور پھنسیوں کی صورت میں سرسوں کا ساگ مفید غذا ہے۔ اس سبزی کے استعمال سے معدہ کی اصلاح ہوتی ہے۔ ہضم کے فعل کو درست کرتا ہے اور خوب بھوک لگتی ہے جن لوگوں کو پوری طرح بھوک نہیں لگتی انہیں سرسوں کا ساگ استعمال کرنا چاہئے۔ بواسیر کے مریضوں کیلئے یہ بہت مفید ہے۔ بچوں طالب علموں اور جسمانی مشقت کرنے والوں کیلئے سرسوں کا ساگ بے حد مفید ہے۔

گزشتہ چند سالوں میں سرسوں کے ساگ کا استعمال کم ہو گیا ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ سرسوں کا ساگ کھانا کسر شان سمجھتا ہے۔ ہمارا تعلیم یافتہ طبقہ اس حقیقت سے بے خبر ہے کہ ساگ بڑی مفید اور غذائی اجزاء سے بھرپور غذا ہے۔ مغرب میں غذا پر بڑے وسیع پیمانے پر تحقیق کی گئی ہے۔ اس غذائی تحقیق کے مطابق سبز پتے والی ترکاریاں انسانی غذا کا ضروری حصہ ہیں۔ سبز ترکاریوں میں ٹماٹر، کھیرا، ساگ، پالک، کاہو، فرفرہ اور کاسنی وغیرہ شامل ہیں۔ ان کے استعمال سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ خون صاف رہتا ہے، جلدی امراض نہیں ہوتے، ان سبزیوں میں حیاتین الف اور ج ہوتے ہیں اور ان میں چونے کی بھی وافر مقدار ہوتی ہے۔

ٹماٹر دنیا بھر میں سب سے مشہور اور بکثرت پیدا ہونے والی سبزی ہے بلکہ بعض لوگ تو اسے پھل بھی کہتے ہیں جیسے پھلوں کا بادشاہ آم کو مانا جاتا ہے ویسے ہی سبزیوں کا بادشاہ ٹماٹر کو کہا جاتا ہے۔

دنیا بھر میں سب سے زیادہ آلوکاشت کیا جاتا ہے۔ دوسرے نمبر پر ٹماٹر کاشت ہوتا ہے۔ ٹماٹر ایسی سبزی ہے جس میں تین طرح کی ترشیاں پائی جاتی ہیں جبکہ دیگر سبزیوں میں ایک یا دو ترشیاں اکٹھی پائی جاتی ہیں۔ ٹماٹر میں پائے جانے والی پہلی ترشی مہلک ایسڈ کہلاتی ہے جو زیادہ تر سیب میں پائی جاتی ہے۔ دوسری ترشی کو سرک ایسڈ کہتے ہیں۔ یہ ترشی لیموں، گھترہ، نارنگی وغیرہ میں پائی جاتی ہے جبکہ تیسری ترشی فاسفورک ایسڈ ہے۔ ان تینوں ترشیوں کا کام الگ الگ ہے۔ پہلی ترشی سیب کو کھٹا بناتی ہے۔ دوسری ترشی جراثیم کش اور پیشاب آور ہے۔ یہ بیری بیری کے مرض میں فائدہ پہنچاتی ہے جبکہ تیسری ترشی ناڑی کے درد اور ناڑی کی دیگر بیماریوں کے علاوہ کئی دوسرے امراض میں کام آتی ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام ٹماٹر کا کیمیائی تجزیہ کچھ اس طرح سے ہے۔ رطوبت 94.0 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 3.4 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 0.5 فیصد، پروٹین 0.9 فیصد، کیلشیم 48 ملی گرام، فاسفورس 20 ملی گرام، آئرن 0.4 ملی گرام، وٹامن بی 27 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 20 کیلو ریز۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

ٹماٹر صحت قائم رکھنے والی غذاؤں کا سر تاج ہے۔ یہ نہ صرف بیماری کے جراثیموں سے بچاتا ہے بلکہ کمزوری اور سستی کو بھی دور کرتا اور قوتِ ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی بیماریوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ جسم میں پیدا شدہ ترشی کو نیست و نابود کرتا ہے، ٹماٹر کا استعمال کرنے سے جسم کو ایک خاص قسم کا رس ملتا ہے جو جسم میں جمع شدہ کف اور انول کو تحلیل کر کے نکال دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے مثانے کی پتھری بھی تحلیل ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔ کمزور اور لاغر اشخاص اس کا استعمال باقاعدگی سے کرتے رہیں تو ان کی صحت اور تندرستی میں اضافہ ہوگا۔ ٹماٹر میں موجود تیزابی خاصیت خون کو صاف کرتی ہے۔



ٹماٹر ایک گھنٹہ میں ہضم ہو جاتا ہے۔ بد ہضمی کے شکار مریضوں کو ٹماٹر کا رس پینا چاہئے۔ جن مریضوں کو جلدی امراض ہوں انہیں علاج کے ساتھ ساتھ ٹماٹر کا رس بھی استعمال کرنا چاہئے۔ ہر روز صبح سویرے ایک ٹماٹر کھاتے رہنے سے مٹانے میں پتھری نہیں بنتی اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ روزانہ ٹماٹر کھانے سے جسم کو معقول مقدار میں ترشیاں (ایسڈز) وٹامن اے اور سی میسر ہوتی رہتی ہے۔ یہ بات بھی ہر قسم کے شک و شبہ سے بالاتر ہے کہ وٹامن اے اور سی کی کمی کے ساتھ ساتھ اعضائے پیشاب میں آئے دن کی انفیکشن ایسے عوامل ہیں جو مٹانے میں پتھری پیدا کرنے والے ہیں چونکہ ٹماٹر استعمال کرتے رہنے سے پیشاب میں تیزابیت کی شرح 5.5 یا اس سے بھی کم رکھتا ہے اس لئے پتھری پیدا ہونے کے خطرات نہ ہونے کے برابر ہو جاتے ہیں۔

ٹماٹر کھانے سے جسم میں سرخ خون وافر مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کیلئے ٹماٹر ایک مناسب غذا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کیلئے ٹماٹر بہت اچھی غذا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ٹماٹر میں کاربوہائیڈریٹس بہت کم ہوتے ہیں۔ حکماء کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے پیشاب میں شوگر کنٹرول کرنے کیلئے ٹماٹر بہت ہی موثر علاج بالغذا ہے۔

عربی زبان میں ادرک کو زنجبیل کہتے ہیں۔ ادرک کا اصل وطن برصغیر ہے۔ یہاں سے یہ چین کے ملک میں متعارف کرایا گیا۔ چونکہ اس کی زندہ جڑوں کو منتقل کرنا بہت آسان ہے۔ اس وجہ سے یہ دیکھتے ہی دیکھتے منطقہ حارہ کے تمام ممالک میں پھیل گیا۔ اس کی زیادہ کاشت چین، برصغیر، ہندو پاک اور تائیوان میں کی جاتی ہے لیکن جتنا زیادہ بہتر اور اچھی ادرک ہندوستان کے صوبہ کیرالہ میں پیدا ہوتا ہے، ویسا ادرک پوری دنیا میں نہیں ہوتا۔ کیرالہ میں اگائے جانے والے ادرک کی خوشبو اور ذائقہ بہت ہی اچھا ہوتا ہے۔ حکیم جالینوس اور بوعلی سینا کی کتابوں میں ادرک کے طبی فوائد کا ذکر کثرت سے ملتا ہے۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

تازہ ادرک کے 100 گرام کا کیمیائی تجزیہ اس طرح ہے۔ رطوبت 80.9 فیصد، پروٹین 2.3 فیصد، ریشے 2.4 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 12.3 فیصد، معدنی اجزاء 1.2 فیصد، چکنائی 0.9 فیصد، فاسفورس 60 ملی گرام، وٹامن سی 6 ملی گرام، کیلشیم 20 ملی گرام، آئرن 2.6 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 67 کیلوریز۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

ادرک ہاضم ہونے کے ساتھ ساتھ معدہ اور آنتوں کو تقویت پہنچاتی ہے۔ سانس میں مبتلا مریضوں کو ادرک کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے۔ ادرک ایک ایسی بوٹی ہے کہ نظام ہضم سے متعلق تمام خرابیوں کا علاج ہے۔ خصوصاً بد ہضمی، اینٹھن، ریاح، معدے کی تکلیف، قوح، قے اور آنتوں کی تکلیف کا ازالہ کرتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد ادرک کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چباتے رہنے سے مندرجہ بالا تکلیفوں سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ادرک چباتے رہنے سے لعاب دہن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ہاضم انزائمز کی پیداوار میں اضافہ ہوتا ہے۔

ادرک بادی پن اور پھارہ اور ہر طرح کے پیٹ درد کو دور کرتا ہے۔

ادرک کا جوس شہد ملا کردن میں تین چار بار پیتے رہنے سے کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔ ادرک ایک ایسا ٹانک ہے جو جنسی کمزوری کے مریضوں کیلئے بہت ہی قیمتی ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کیلئے ادرک کا پانی آدھا چھچھ، اُبلایا ہوا انڈا ایک عدد اور تھوڑا سا شہد ملا کر رات کو سونے سے قبل متواتر ایک ماہ تک استعمال کرتے رہنے سے جنسی مراکز کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔



تازہ ادرک کا پانی آدھا چمچ، لیموں کا رس ایک چائے کا چمچ اور پودینے کا پانی ایک چائے کا چمچ ملا کر اس میں ذائقہ کو خوشگوار بنانے کیلئے تھوڑا سا شہد بھی ملا دیں۔ اس مشروب کے استعمال سے متلی، قے، بد ہضمی (اگر صفر کی وجہ سے ہوں تو) فوراً ختم ہو جاتی ہے۔

سر دی سے ہونے والے بخار اور زکام کی حالت میں ادرک کی چائے مفید رہتی ہے۔ چائے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ پانی میں ادرک کے چند ٹکڑے ڈال کر چند لمحے اُبلنے دیں پھر اس میں چائے کی پتی ڈالیں۔ لیجئے چائے تیار ہے۔

سر د ہوا لگنے یا ٹھنڈے پانی سے نہانے کی وجہ سے حیض رُک جائے تو تازہ ادرک کا ایک ٹکڑا کوٹ کر ایک پیالی پانی میں چند منٹ تک اُبلنے دیں پھر اس میں تھوڑی سی چینی شامل کر کے ہر بار کھانے کے بعد روزانہ تین بار پیتے رہنے سے حیض کی رُکاوت ختم ہو جاتی ہے۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

ادرک دافع دمہ بھی ہے۔ ایک کپ میٹھی کے جوشاندے میں تازہ ادرک کا جوس ایک چائے کا چمچ اور ذائقہ بہتر کرنے کیلئے شہد شامل کرنے سے خوب پسینہ آتا ہے اور انفلوآنز اور بخار کو کم کرتا ہے۔ یہ بروکائٹس، دمہ، کالی کھانسی اور پھیپھڑوں کی تپ دق کا بھی عمدہ علاج ہے۔

## پیاز

پیاز صدیوں سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ خاص و عام خوراک تھی۔ مصری طبیب پیاز کو متعدد بیماریوں کے علاج کیلئے تجویز کرتے تھے۔ پیاز دُنیا بھر میں خوراک میں استعمال ہونے والی سبزی ہے مگر اس کا اصل وطن وسطی ایشیا اور خاص طور پر پاکستان اور ایران ہے۔ اس کی کاشت مصر، انڈونیشیا اور ملائیشیا تک ہوتی ہے جبکہ مشرق و مغربی افریقہ اور وسطی امریکہ سمیت جزائر الہند میں اسے وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ پیاز میں اعلیٰ درجہ کی غذائی و ادویاتی خواص پائے جاتے ہیں۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام پیاز کا کیمیائی تجزیہ اس طرح سے ہے۔ رطوبت 86.6 فیصد، پروٹین 1.2 فیصد، ریشے 0.6 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، معدنی اجزاء 0.4 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 11.1 فیصد، فاسفورس 50 ملی گرام، کیمیشیم 47 ملی گرام، آئرن 0.7 ملی گرام، وٹامن بی 11 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 51 حرارے۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

تحقیق کے مطابق پیاز ہاضمہ بلغم کو ختم اور ریح کو تحلیل کرتا ہے۔ کچے پیاز کا استعمال پیشاب کھل کر لاتا ہے۔ جنگلی پیاز کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ پیاز کا عرق جسم پر حملہ کرنے والے جراثیموں کا خاتمہ کرتا ہے۔ پیاز کا مسلسل استعمال دل کے امراض میں مبتلا ہونے سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ اسکی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ اس میں ایک جزو پروشاگلنڈن پایا جاتا ہے جو دل کی حرکت کو متوازن رکھتا ہے۔ مزید تحقیق سے یہ پتا چلا ہے کہ پیاز نظام دوران خون کیلئے حیات نو کا پیغام ثابت ہو سکتا ہے۔ امریکی ماہرین کے مطابق پیاز میں کیمیائی جزو تھیال ڈی فائیڈ پایا جاتا ہے جو جراثیم کش ہے، بے خوابی کے مرض میں اگر پیاز کا شوربہ استعمال کیا جائے تو خواب آور گولیوں سے زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ پیاز حد درجہ مصفی خون اور چہرے اور جسم پر سیاہ داغ دھبے ہوں تو پیاز کا عرق لگانے سے یہ داغ دور ہو سکتے ہیں۔

نکسیر بہنے کی صورت میں پیاز کا رس ایک دو قطرہ ناک میں ڈالیں تو نکسیر بند ہو جائے گی۔ برسات کے موسم میں پیاز کا زیادہ استعمال کرنے سے موسمی بیماریوں سے حفاظت رہتی ہے۔ احتیاطی طور پر پیاز کو سرکہ میں ملا کر کھائیں زیادہ نفع دیتا ہے اگر آدھی چھٹانک پیاز کا پانی صبح باقاعدگی سے استعمال کرتے رہیں تو گردہ و مثانہ کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔



کان درد کا پرانا روسی علاج یہ ہے کہ روئی کا ٹکڑا پیاس کے جوس میں تر کر کے کان میں رکھنے سے گونج کی شکایت دور ہو جاتی ہے  
نیز پیاز کا عرق گرم کر کے کان میں ڈکانے سے درد جاتا رہتا ہے۔

ترویوندرم میڈیکل کالج کے پرنسپل ڈاکٹر این رادھا کرشن اور ڈاکٹر کے مدھا ون کئی نے متواتر سات برس کی تحقیق کے بعد اعلان کیا  
ہے کہ دل کی شریانوں کے امراض یا بلڈ پریشر باقاعدہ نہ ہونے کی صورت میں اگر 100 گرام پیاز روز کھاتے جائیں تو مریض کو  
شفاء نصیب ہوگی نیز یہ خون کی نالیوں میں لو تھڑے بننے کے عمل میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ بلڈ کولیسیٹرول کو بھی کم کرتا ہے۔

خواتین کی ماہواری رُک جائے تو کچا پیاز کھانے سے حیض کا خون جاری ہو جاتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اگر روزانہ ایک پیاز خوب اچھی طرح چبا کر کھایا جائے تو انسان دانتوں کے امراض  
سے محفوظ رہتا ہے اور منہ میں پائے جانے والے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

پیاز کا شمار ان غذاؤں میں کیا جاتا ہے جو بہت زیادہ مقوی باہ ہیں۔ پیاز کے استعمال سے جنسی طاقت بحال ہوتی ہے۔  
عرق پیاز اور شہد کو هموزن پینے سے یا پیاز کو چھیل کر مکھن میں بھون کر استعمال کرنے سے اور اوپر سے ایک چمچہ شہد لینے سے  
زبردست جنسی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

لہسن مسالوں میں شمار کی جانے والی فصل ہے۔ اس کا پودا کھڑا ہوتا ہے اور دو سال تک رہنے والا ہوتا ہے۔ اس کے باوجود اس کی کاشت ہر سال کی جاتی ہے۔

لہسن کا آبائی وطن وسط ایشیا کا علاقہ ہے لیکن چین کے لوگ اسے تین ہزار سال قبل مسیح سے استعمال کرتے چلے آتے ہیں۔ آج کے ترقی یافتہ دور میں بھی چین کے لوگوں کی روزمرہ غذا کا اہم جزو ہے۔ دنیا کے دیگر ممالک یعنی قدیم مصر، یونان، روم میں بھی لہسن کاشت کیا جاتا ہے۔ کچی غذا کے علاوہ کئی امراض میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ آج لہسن پوری دنیا میں پھیل چکا ہے اور اکثر ممالک میں کاشت کیا جا رہا ہے جن میں پاکستان، بھارت، فلپائن، چین، ایتھوپیا، کینیا، برازیل اور میکسیکو کے نام شامل ہیں۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

لہسن کے 100 گرام کا کیمیائی تجزیہ اس طرح ہے۔ رطوبت 62.0 فیصد، پروٹین 6.3 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 29.8 فیصد، معدنی اجزاء 1.0 فیصد، کیشیم 30 ملی گرام فاسفورس 310 ملی گرام، آئرن 1.3 ملی گرام، وٹامن سی 13 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 145 کیلوریز۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

لہسن معدے کی رطوبتوں کو خشک کرتا اور یہ خوراک کو جلد ہضم کر دیتا ہے۔ لہسن میں قدرت نے بلڈ پریشر کو دور کرنے بکثرت آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت اور چربی اور نشاستہ والی نا ہضم اور دیر میں ہضم ہونے والی غذاؤں کے اجزاء کو جو بدن میں وزن اور بھاری پن (موٹاپا) پیدا کرتی ہیں۔ لہسن کا استعمال ایسی غذاؤں کو حرکت میں لا کر اور خون میں تبدیل کر کے ہلکا پھلکا بنا دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے خونی مالیوں (شرائن) کی سختی دور ہوتی ہے اور قدرتی لچک بحال ہو کر بلڈ پریشر میں کافی فائدہ پہنچتا ہے۔ اسی وجہ سے لہسن کو موٹاپا اور بلڈ پریشر دور کرنے کی قدرتی دوا کا نام دیا جاتا ہے جن لوگوں کے بدن گلیٹوں اور مرغن غذاؤں کے استعمال سے پھول جاتے ہیں چنانچہ دنیا بھر میں مرطب اور مرغن غذاؤں کو زود ہضم بنانے اور خون کو ان کے ذریعے اثرات سے بچانے کیلئے لہسن کا استعمال روز بروز عام ہو رہا ہے۔

درد قونج، انتڑیوں کا درد اور ریاح کی زیادتی لہسن کے نام سے بھاگتی ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ بدن کے سن ہو جانے کے علاوہ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کیلئے ہر صبح کو اس کے تین جوڑوں (گٹھلی دانے) سے گیارہ جو میں چھیل کے، آدھے چائے کے چمچے



کے برابر گھی میں بریان کر کے بھوری رنگت ہونے پر اس میں چھ ماشے سے ایک تولہ تک معجون اور ایک انڈا ملا کر فوراً آگ سے اُتار کر اچھی طرح ملا لیا جائے پھر اس کے کھانے اور پینے کے دوران دودھ یا چائے مریض کو دیا جائے پرانے مریضوں کو کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ماشہ سے چھ ماشہ تک معجون اذاراتی، اس کے علاوہ ہر موسم کے مطابق موٹے تازے مریضوں کو اورک کا پانی تولہ دو تولہ دن میں ایک مرتبہ پلایا جائے۔

شمالی افریقہ میں لوگ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کیلئے اور نزلہ کھانسی کی عام بیماری دور کرنے کیلئے آٹے میں لہسن ملا کر روٹی پکاتے ہیں۔

اگر لہسن کو گرم کر کے دانتوں کے درمیان رکھ کر دبایا جائے تو دانت کے درد کو فوراً تسکین مل جاتی ہے اگر کیڑا لگنے سے دانت میں درد ہو تو سیندور کو لہسن کے پانی میں حل کر کے اور اس میں روٹی تر کر کے دانت کے سوراخ میں رکھنے سے تسکین ہوتی ہے۔

لہسن کا استعمال کالی کھانسی کے علاج کیلئے بہت مفید رہتا ہے۔ لہسن کے جوس کے پانچ قطروں سے ایک چائے کے چمچے تک روزانہ تین بار پلاتے رہنے سے کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے اگر کالی کھانسی کے دورے شدید اور بار بار پڑتے ہوں تو دوا کی خوراک بڑھائی جاسکتی ہے۔

جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ لہسن میں دق کے جراثیم ہلاک کرنے کی بے پناہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ لہسن خود بھی جزو بدن بنتا ہے اور خون کو تقویت پہنچاتا ہے۔ ایک مشہور جرمن ڈاکٹر کا قول ہے، جب تک دنیا میں لہسن موجود ہے مریض ان دق کو مایوس نہیں ہوتا چاہئے۔

حال ہی میں امریکہ میں ہونے والی تحقیق اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ لہسن میں اڑ جانے والا تیل پایا جاتا ہے جسے الکیل سلفیڈ کہتے ہیں۔ یہی تیل اسے جراثیم کش بناتا ہے۔ یہ بیکٹیریا کی افزائش کو روکتا ہے اور عمل تکید سے سلفونیک ایسڈ میں تبدیل ہو کر جگر، پیچھے پھردوں، گردوں اور جلد سے مضر بیکٹیریا کو خارج کرتا ہے۔

پیاز اور لہسن جنہیں قدیم مصری اور دوسرے ملکوں کی عوام بطور دوا استعمال کرتے ہیں، میں ایسے مادے پائے گئے ہیں جو مختلف قسم کے جراثیم اور طفیلی کیڑوں کو بہت تھوڑے عرصے میں ہلاک کر سکتے ہیں۔ ان کا بیان ہے کہ لہسن میں اتنی طاقت کے مادے ملتے ہیں جو دق کے جراثیم کو پانچ منٹ کے اندر اندر ہلاک کر سکتے ہیں۔

لہسن کا کثرت سے استعمال نمونیہ کے علاج کیلئے سالہا سال سے امریکی ڈاکٹر ایف ڈبلیو کراس کرتے چلے آ رہے ہیں۔ ان کے مطابق یہ بخار کی حدت کم کرنے کا سب سے کامیاب ذریعہ ہے کیونکہ اڑتالیس گھنٹے کے اندر اندر سانس اور قبض معمول پر آ جاتے ہیں۔

## کم خوری کے صحت بخش فوائد

مسلمان اگر آج بھی اسوہ نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی طبی تعلیمات پر عمل کرتے ہوئے کھانے پینے کے آداب کو ملحوظ خاطر رکھیں اور ان کے مطابق کھائیں اور پیئیں تو ان کی صحت بحال رہ سکتی ہے۔ انہیں بدنی امراض اور جسمانی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے۔ ساتھ ہی قلوب و اذیان کی روحانی بیماریاں بھی نیست و نابود ہو جائیں گی کیونکہ کم خوری دلوں میں رقت اور نرمی پیدا کرتی، عقل و دانش کو بڑھاتی اور مادہ حیوانیت کو کم کرتی ہے۔

مالک بن دینار رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں، مومن کیلئے مناسب نہیں کہ اس کی بڑی خواہش اس کا پیٹ ہو اور اس کی شہوت غالب ہو کیونکہ غلبہ شہوت اور بسیار خوری حیوانی صفات اور نمادات میں سے ہیں اور حیوان کی تندرستی کا راز شکم سیری ہوتا ہے اور جب اس کا شکم بھر جاتا ہے تو اس پر غلبہ شہوت ہو جاتا ہے اور وہ اس کو پورا کرنے کیلئے سرگرداں پھرتا ہے۔

ابراہیم بن ادہم رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ جس نے اپنے پیٹ پر کنٹرول کر لیا تو یوں اس نے اپنے دین کو سنبھال لیا اور جس نے بھوک و پیاس کو برداشت کر لیا تو وہ اچھے اخلاق کا مالک بن گیا کیونکہ نافرمانی اور معصیت بھوکے سے دور بھاگتی ہے اور شکم سیری کے قریب ہوتی ہے اور شکم سیری دل کو مردہ بناتی اور ضمیر کا خاتمہ کرتی ہے۔

لہذا معلوم ہوا کہ بسیار خوری اور پیٹ بھر کر کھانا جہاں جسمانی طور پر صحت کیلئے انتہائی مضر ہے وہاں انسان کی روحانی صحت کیلئے بھی نقصان دہ ہے اور بے شمار امراض پیدا کرنے کا سبب بھی۔



## لہسن کی معجون

لہسن آدھا سیر چھلا ہوا ایک سیر گائے کے دودھ میں پکائیں جب لہسن اچھی طرح گل جائے تو تین پاؤ شہد اور آدھا پاؤ گھی شامل کر کے قوام تیار کریں اور درج ذیل دوائیں سفوف بنا کر اس میں ڈال دیں یہ لہسن کا معجون ہوگا۔

**اشیاء.....** لونگ، جائفل، جالوتری، مرچ سیاہ، رومی مصفعی، چھوٹی الاچکی، دارچینی، زنجیل، پوست ہلیلہ کابلی ہر ایک تین تولہ کو رہندی زعفران پر ایک ڈیڑھ تولہ۔

**فوائد.....** مرگی، فالج، لقوہ، رعشہ، بواسیر اور برص کیلئے مفید ہے۔ معدے کو قوت دیتی، بلغم کو دفع کرتی اور قوتِ باہ کو بڑھاتی ہے۔ جسم کی رنگت کو نکھارتی ہے۔ بوڑھوں کیلئے مفید اور موثر ہے۔

خوراک 3 ماشہ سے زیادہ نہ دیجئے۔

## گوشت کے فوائد

حضرت ابو الدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، دنیا اور جنت کے رہنے والوں کے کھانے کا سردار گوشت ہے۔ (ابن ماجہ)

گوشت بدن کو بڑھا کر طاقت بخشتا ہے۔ گوشت کے فوائد جانوروں کے حساب سے مختلف ہیں۔ بکری کا گوشت خون لطیف پیدا کرتا ہے۔ گرم مزاجوں کے موافق ہے۔ تپ دق اور کمزوری میں اس کی بخنی مفید ہے۔ فاضل اطباء کا قول ہے کہ بکری یا بکرے کے جس عضو کا گوشت کھایا جائے، انسان کے اس عضو کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

فاضل ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ گوشت بطور غذا دو اموافید ہے۔ اس کی تاثیر گرم تر ہے۔ خون اور گوشت بڑھاتا ہے، باوی کو دور کرتا ہے، بدن کو مونا اور شہوت کو بڑھاتا ہے، مادہ تولید اور چربی پیدا کرتا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق گوشت میں اجزائے لحمیہ گوشت و خون پیدا کرنے والے اجزاء چربی نمک اور پانی ہوتا ہے۔ گوشت معدے اور آنتوں میں سبزیوں کی طرح سادہ طریقے سے ہضم نہیں ہوتا بلکہ گوشت کا پروٹین اور چربی اعضائے ہضم پر کافی بار ڈالتی ہے۔

گوشت کو عموماً خوب بھون کر پکایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے اس کے مقوی اجزاء جل جاتے ہیں اور وٹا منضائع ہو جاتے ہیں۔ روغنی اجزاء بھی فنا ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر اس کمی کو گھی ڈال کر پورا کیا جاتا ہے لیکن گوشت کے اصلی فوائد سے فائدہ اٹھانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اُبلا ہوا گوشت کھایا جائے یا پھر بہتر یہ ہے کہ پہلے گوشت کو مسالہ وغیرہ ڈال کر بھون لیا جائے اور پھر پانی ڈال دیں گوشت کی ساری طاقت شوربے میں آ جاتی ہے۔ اس لئے شوربہ زیادہ مفید ہوتا ہے۔ گوشت میں ساگ سبزی وغیرہ ڈال کر پکانا زیادہ سود مند ہے۔ اس طرح اس کی مضرت کم ہو جاتی ہے اور سبزی کی وجہ سے یہ زیادہ مفید صحت بن جاتا ہے۔

یہ بھی یاد رکھئے کہ گوشت کی کثرت سے گردوں میں یورک ایسڈ کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ گردے اسے باسانی خارج نہیں کر سکتے۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق زیادہ مقدار میں گوشت کھانے سے کینسر کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غالباً اسی لئے تاجدارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے زیادہ گوشت کھانے اور روزانہ کھانے کو متعدد مقامات پر ناپسند فرمایا۔



## گوشت خریدتے وقت توجہ طلب اُمور

☆ گوشت کا رنگ نہ تو زردی مائل سرخی پر ہو اور نہ ہی بینگن کی طرح کا ہو یعنی Purple بینگنی نہ ہو کیونکہ بینگنی رنگ کا مطلب یہ ہے کہ جانور کو ذبح نہ کیا گیا تھا۔

☆ گوشت کی شکل و صورت اور ہیئت اس طرح ہو کہ جیسے کوئی مرصع فرش اصطلاحاً اس شکل کو Marbelled Appearance کہتے ہیں۔

☆ گوشت کو جب ہاتھ لگایا جائے تو اس میں مضبوطی اور چمک محسوس ہو انگلی نہ تو اندر دھنسے اور نہ ہی پلپلا محسوس ہو اور انگلی کو گیلانہ کرے۔

☆ گوشت کو جب انگلی سے دبایا جائے تو اس کے اندر ہوا کی موجودگی محسوس نہ ہو۔

☆ گوشت سے کسی قسم کی کوئی خوشبو یا بدبو نہ نکل رہی ہو۔

☆ پکانے سے گوشت زیادہ نہ سکڑے۔

☆ گوشت اگر تھوڑی دیر پڑا رہے تو پانی نہ چھوڑے بلکہ پڑا رہنے پر وہ مزید خشک ہو جائے اور اس کے اوپر بالائی سطح خشک ہو جائے اگر ایسا نہ ہو تو گوشت خراب ہے۔

☆ جب گوشت پانی چھوڑے، رنگت زردی مائل ہو جائے اور سبزی مائل ہو کر اس میں یوں تری آجائے جیسے خمیرے آٹے میں ہوتی ہے تو اس کا مطلب کا یہ ہے کہ گوشت خراب ہے۔

☆ کھلی ہوا میں دو تین گھنٹے پڑا رہنے پر گوشت خراب نہیں ہوتا اگر اس پر پورا دن گزر جائے تو گرم علاقوں میں گوشت میں سڑاند پیدا ہو کر انسانی استعمال کے ناقابل ہو جاتا ہے۔

## بکرا اور بکری کا گوشت

خون لطیف پیدا کرتا، گرم مزاجوں کے موافق غذا ہے۔ تپ دق اور کمزوری میں اس کی بخنی مفید ہوتی ہے۔ فاضل اطباء کا قول ہے کہ بکری یا بکرے کے جس عضو کو کھایا جائے انسان کے اس عضو کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ بکرے کے گوشت کی رنگت گہری سرخ ہوتی ہے۔ پہاڑی بکرے کا گوشت دیر ہضم ہوتا ہے۔ بکرے کی گردن اور کندھے کا گوشت بہت طاقتور ہوتا ہے۔ بکری کا جگر مرگی کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

## مرغ کا گوشت

گرم تر ہے۔ مرغ عمر میں جس قدر چھوٹا ہو اتنا ہی طاقت بخش ہے۔ کثیر الغذاء اور عمدہ خون پیدا کرتا ہے۔ بھوک تیز کرتا اور جسم کو خوبصورت بناتا ہے۔ فہم و فراست اور دماغ کو چست بناتا ہے۔ مولد منی اور مشتی ہے۔ تمام قسم کے بخاروں میں سوائے گرمی کے بخار کے اس کا شور بہ مفید ہوتا ہے۔ تپ دق اور سنگرینی کے امراض میں اس کا شور بہ نہایت مفید ہے۔

## بٹیر کا گوشت

لاغری اور کمزوری میں مفید ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے، باہ کو بڑھاتا ہے، کسی قدر قابض ہے، بھوک لگاتا ہے، ہر مزاج کے موافق ہے، معدے کو تقویت دیتا ہے، تپ دق میں اس کا شور بہ مفید ہے۔ بٹیر کے گوشت کا کلیجہ مرگی کے مریضوں کیلئے مضر ہے۔

WWW.NAFSEISLAM.COM

## کبوتر کا گوشت

طبیعت کے لحاظ سے گرم خشک ہے۔ یہ ادھرنگ، لقوہ، فالج، کمر درد، وجع المفاصل، رعشہ اور پیشاب کے امراض میں مفید ہے۔

## مرغابی کا گوشت

مزاج میں گرم تر ہے۔ گوشت بڑھاتا اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ ثقیل اور دیر ہضم ہے۔ دماغ میں سوداء پیدا کرتا ہے۔ اس نقص کو دور کرنے کیلئے مرغابی کو ذبح کر کے گھنٹہ بھر کیلئے زمین میں دبا دینا چاہئے تاکہ اس کی حرارت زمین میں جذب ہو جائے۔ مرغابی کے انڈے نہایت تقویت بخش ہوتے ہیں۔

## خرگوش کا گوشت

معتدل تر ہے، ادھرنگ، لقوہ، درد کمر اور اس قسم کی دوسری بادی اور سردی سے پیدا ہونے والے امراض کو مفید ہے۔ انار دانہ اور گھی سے اس کی مضرت کی اصلاح ہو جاتی ہے۔



## مچھلی کا گوشت

مچھلی کا گوشت زود ہضم اور مقوی ہوتا ہے۔ اس میں غذائیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ مچھلی ہمیشہ دریا، ندی یا بہتے ہوئے پانی سے پکڑ کر کھانی چاہئے۔ تازہ مچھلی کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور اس کے گھمڑے شوخ اور گلابی رنگ کے ہوتے ہیں اور اس کا گوشت پک کر دم دار ہوتا ہے۔ باسی مچھلی کے ڈھیلے بیٹھ جاتے ہیں۔ گھمڑوں کا رنگ بدل جاتا ہے جو عموماً سیاہی مائل ہو جاتا ہے اور اس کا گوشت پک کر ریشہ دار ہوتا ہے۔ مچھلی ہمیشہ اچھی کھانی چاہئے جس میں کانٹے کم ہوں۔

## بھیڑ کا گوشت

گرم تر اور گاڑھا خون پیدا کرتا ہے۔ اعضاء کو قوت دیتا اور بدن کو فرو بہ کرتا ہے۔ چکنا اور چربیلا ہونے کی وجہ سے دیر ہضم ہوتا ہے۔

## چڑیا کا گوشت

گرم خشک ہے۔ باہ کو بہت تیز کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ بادی کو دور کرتا اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ جلد نہر، ادھرنگ میں مفید ہے۔

## بطخ کا گوشت

گرم و خشک ہے کسی قدر ثقیل اور دیر ہضم ہے۔ اس نقص کی اصلاح کیلئے گرم مصالحہ اور پیاز کا استعمال کرنا چاہئے۔ مقوی باہ ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔

## بھینس کا گوشت

غلیظ اور دیر ہضم خلط ردی اور سوداوی پیدا کرتا ہے۔ مشقت والے لوگوں اور گردہ کی لاغری میں نافع ہے۔ اس کے بچے کا گوشت غلظت اور ضرر میں کم ہے۔

## گانے کا گوشت

موادی امراض پیدا کرتا ہے۔ گنٹھیا اور دیگر دردوں میں نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال ہونٹوں اور مسوڑھوں کو متورم کر دیتا ہے۔ یونانی اطباء کے نقطہ نظر سے دیر ہضم غلیظ اور خراب خون پیدا کرنے والا ہے۔ سوداوی امراض کا باعث ہے۔

دودھ ایک صحت بخش قدرتی غذا ہے۔ یہ ہمیں جانوروں سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ ایک رقیق مرکب ہے جس کا زیادہ حصہ پانی ہوتا ہے۔ مختلف جانوروں کے دودھ میں پانی کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ بھینس کے دودھ میں 81 فیصد پانی ہوتا ہے۔ گائے کے دودھ میں 87.6 فیصد، بکری کے دودھ میں 85.50 فیصد اور عورت کے دودھ میں پانی کی مقدار 88 فیصد کے قریب ہوتی ہے۔

دودھ حاصل کرنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ یہ تندرست جانور سے حاصل کیا جائے۔ جانور کو اچھی خوراک دی جائے۔ دودھ نکالنے سے پہلے اس کے تھن صاف کئے جائیں تاکہ بیرونی غلاظت دودھ میں داخل نہ ہو جس برتن میں دودھ نکالا جائے وہ برتن صاف ہو ورنہ دودھ خراب ہو جائے گا پھر اسے ڈھانپ کر رکھا جائے۔

حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں۔ نفع سے انصار کا ایک شخص ابو حمید، نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں دودھ کا ایک برتن لے کر حاضر ہوا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اسے ڈھانپ کر کیوں نہیں رکھا گیا خواہ اس پر لکڑی کا ٹکڑا ہی رکھ دیا جاتا۔



عام طور پر دودھ سے یہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں:-

- ☆ برتن ننگا ہو تو اس پر کھیاں، آس پاس کی دھول، گوالوں کے گندے ہاتھ سے متعدد اقسام کے جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔
- ☆ گایوں میں تپ دق ایک عام بیماری ہے۔ کمزور جانور پر بھی تودق کا شبہ ہو سکتا ہے لیکن انگلستان میں حیرت اس وقت ہوئی جب ہارلکس کمپنی کی گائے کو صحت اور تندرستی کی بناء پر بہترین گائے کا انعام دیا گیا بعد میں معلوم ہوا کہ اس گائے کو دق تھی۔ اس کے علاوہ زہر باد، ہیضہ، اسہال اور مالٹا بخار جراثیم آلود دودھ سے ہو سکتے ہیں۔
- ☆ گلے کی سوزش، جراثیمی سوزش، سرخ بخار، زہر باد، تپ محرقہ، گوالوں کے گندے ہاتھوں سے ہو سکتے ہیں۔
- ☆ جانور کے تھنوں کی سوزش اور ان کی متعدد بیماریاں کچا دودھ پینے سے ہو سکتی ہے۔
- ☆ دودھ پڑا پڑا خراب ہو سکتا ہے۔ برتن اگر گندا ہو یا دودھ کو گرمی کے موسم میں ٹھنڈا نہ رکھا جائے تو خراب ہو کر پینے والوں کو آنتوں کی بیماری میں مبتلا کر سکتا ہے۔

دودھ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا آسان حل یہ ہے کہ بیمار جانور کا دودھ نہ لیا جائے گندگی کھانے والے جانور کا دودھ نہ لیا جائے۔ دودھ کے برتن، گوالے کے ہاتھ، جانور کے تھن صاف رکھے جائیں، دودھ کو محفوظ رکھنے میں سب سے بڑی مشکل وٹوہی ہے اگر دودھ ایک مرتبہ کسی گندے برتن میں دودھ لیا جائے تو اس کے بعد بھی کوئی قدیم یا جدید طریقہ اختیار کریں دودھ خراب ہو جائے گا۔

دودھ تازہ کو فوراً ہی پی لینا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اگر دودھ نکال کر رکھ دیا جائے تو اس میں جراثیم کی شمولیت کا قوی امکان ہے۔ اس وقت دودھ کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ آگ پر جوش دے کر پیا جائے۔

### ﴿ دودھ کے غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام دودھ میں رطوبت 87.5 فیصد، پروٹین 3.2 فیصد، چکنائی 4.1 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 4.4 فیصد، کیشیم 120 ملی گرام، فاسفورس 90 ملی گرام، آئرن 0.2 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 67 کیلو ریز۔



دودھ کا مزاج گرم تر ہے۔ دودھ بچوں، جوانوں اور دماغی کام کرنے والوں کیلئے صحت بخش غذا ہے۔ دودھ کے استعمال کرتے رہنے سے یادداشت تیز ہوتی ہے۔ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تھکاوٹ دور ہوتی ہے جسمانی طاقت قائم رہتی ہے۔ بیماروں کیلئے مکمل صحت بخش غذا ہے۔

دودھ ایک ایسی صحت بخش اور مفید غذا ہے جس کو استعمال کرتے رہنے سے معدے کی تیزابیت اور سینے کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ دودھ کے باقاعدہ استعمال سے اعضائے ہضم میں تیزابیت کا توازن بھی برقرار رہتا ہے۔

دودھ قبض کشا، پسینہ اور پیشاب کے ذریعہ بدن کا زہر خارج کرتا ہے۔ دودھ پینے والوں کی عمر بڑھتی اور بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ دودھ بدن میں رطوبت پیدا کرتا، دودھ زود ہضم ہے۔ یہ دل، جگر، معدہ، انتڑیوں، غدود اور ہڈیوں کی گرمی اور خشکی دور کرتا ہے۔

دودھ کا ذاتی فعل تو قبض دور کرنا ہے اور تجربہ بھی یہ بتاتا ہے کہ اتنی فیصد لوگ دودھ کے استعمال سے تندرست و توانا ہو جاتے ہیں مگر ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ پندرہ سے بیس لوگ جنہیں دودھ قبض کرتا ہے۔ ہمارے ملک میں ملاوٹ کی وجہ عام ہے لہذا جو لوگ بازار کا دودھ استعمال کرتے ہیں انہیں عام طور پر قبض ہو جاتا ہے۔ اس لئے جنہیں خالص دودھ نہیں ملتا، انہیں چاہئے کہ وہ دودھ میں ایک چھوہارہ ڈال کر گرم کریں۔ اس طرح دودھ ہضم ہونے میں آسانی ہوگی اور قبض کی شکایت پیدا نہ ہوگی۔

دودھ نیند نہ آنے کا بہترین علاج ہے جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو ان کو چاہئے کہ رات کو سونے سے قبل ایک گلاس اُبلا ہوا دودھ شہد ملا کر پی لیا کریں یہ ان کی بے خوابی کا عمدہ علاج ہے۔ دودھ سے جہاں قد و قامت بڑھتی ہے، وہاں وزن میں بھی اضافہ ہوتا ہے وہ لوگ جو دبے پتلے ہوں یا اپنی عمر اور قد کے اعتبار سے معیاری وزن نہ رکھتے ہوں، ان کیلئے دودھ کا متواتر استعمال انتہائی مفید رہتا ہے۔ ان کی آنکھیں صاف اور چمکدار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ رنگت میں نکھار آتا ہے۔

دودھ معیاری بخار اور ہڈیوں میں کمیشیم پیدا اور خون کو بڑھانے کیلئے کارآمد ہوتا ہے۔

بھینس کے دودھ میں روغنی اجزاء زیادہ اور بکری کے دودھ میں معدنی نمکیات زیادہ ہوتے ہیں، گائے کے دودھ میں چکنائی کم جبکہ اونٹنی کے دودھ میں نوشادر کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔

دودھ ہر وقت پیا جاسکتا ہے۔ دن کے کسی حصے میں اس کے پینے کی ممانعت نہیں۔ دودھ ہمیشہ گھونٹ گھونٹ بھر کر پینا چاہئے۔ اس سے آکسیجن ملتی ہے اور دودھ جلد ہضم ہو جاتا ہے جو لوگ سوتے وقت دودھ پیتے ہیں انہیں اس میں فرحت اور لذت حاصل ہوتی ہے۔ ایک تندرست جسم میں دودھ دو گھنٹوں کے اندر اندر ہضم ہو جاتا ہے۔ فطری طریقہ یہی ہے کہ دودھ تازہ اور کچا پیا جائے اگر دودھ دوہنے کے بعد کچھ دیر رکھ دیا جائے تو اس میں جراثیم کی شمولیت کا امکان ہو جاتا ہے لہذا ایسی صورت میں دودھ کو دو منٹ تک جوش دے لینا چاہئے۔ زیادہ جوش دینے سے اس کے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔



دودھ کی خمیر شدہ شکل کو دہی کا نام دیا جاتا ہے۔ نہایت ملائم، خوشگوار اور فرحت بخش ذائقہ کی بدولت برصغیر کے لوگوں کی پسندیدہ غذا ہے۔ یہ کئی خوبیوں سے بھرپور صحت بخش اور شفا بخش غذا ہے۔ دہی بنانے کیلئے خاص دودھ استعمال کیا جانا چاہئے۔ دودھ جس قدر خالص ہوگا دہی اس قدر عمدہ تیار ہوگی۔

دودھ سے دہی بنانے کا رواج تین ہزار سال قبل مسیح قدیم مصریوں میں شروع ہوا۔ دہی بنانے کیلئے دودھ کو اُبال کر ٹھنڈا کر لیتے ہیں اور پھر اس میں تھوڑا سا دہی 'جاگ' کے طور پر ملا دیا جاتا ہے اگر میٹھا سوڈا ملا دیا جائے تو بھی دہی تیار ہو جاتی ہے۔ اگر دودھ زیادہ گرم ہو اور اسے جاگ لگا دی جائے تو دودھ پھٹ جاتا ہے اگر دودھ بہت زیادہ ٹھنڈا ہو تو خمیر کا عمل زیادہ سست ہو جاتا ہے اور اس کے ذائقے اور معیار کا انحصار اس کو جاگ لگانے پر ہوتا ہے اگر جاگ کا ذائقہ اور مقدار درست ہوگا تو دہی بھی گاڑھا اور خوش ذائقہ تیار ہوگا۔

### ﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام دہی کا کیمیائی تجزیہ یہ ہے۔ پروٹین 3.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 3.0 فیصد، رطوبت 89.1 فیصد، چکنائی 4.0 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، غذائی صلاحیت 60 حرارے، فاسفورس 93 ملی گرام، آئرن 0.2 ملی گرام، کیشیم 149 ملی گرام، وٹامن سی 1 ملی گرام، وٹامن اے 102 یونٹ، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

### ﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

دودھ میں پائی جانے والی پروٹین دہی بنانے کے عمل سے بہت زیادہ زود ہضم بن جاتی ہے۔ یہ کام بیکٹیریا انجام دیتے ہیں۔ یہی بیکٹیریا جب دہی کے ذریعے اعضائے ہضم میں پہنچتے ہیں تو آنتوں کے نقصان دہ کیڑوں کی ہلاکت کا باعث بن جاتے ہیں جبکہ معاون ہضم بیکٹیریا کی افزائش بڑھاتے ہیں۔ یہی معاون ہضم بیکٹیریا معدنی اجزاء کو جذب ہونے میں معاونت کرتے ہیں نیز وٹامن بی گروپ کی تشکیل کو ممکن بناتے ہیں۔

تجربہ سے ثابت ہوا کہ ایک پاؤ دہی آدھ سیر گوشت کے برابر طاقت رکھتا ہے۔ کمزور لوگوں کو دہی کا استعمال آہستہ آہستہ بڑھانا چاہئے باقاعدگی سے دہی کا استعمال کرنے والے افراد جاذب نظر ہوتے ہیں کیونکہ دہی سے جلد اور اعصاب کو صحت مند اجزاء فراہم ہوتے ہیں۔ دہی جلد کو دھوپ کے نقصانات پہنچانے والے اثرات سے بچاتی ہے۔ دہی کے بیکٹیریا جلد کو ملائمت اور چمک فراہم کرتے ہیں۔

وہی بے خوابی کا اچھا علاج ہے۔ بے خوابی کے مریض کو زیادہ مقدار میں دہی کھلانے اور سر پر دہی کا مساج کرنے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

وہی ایک عمدہ غذا ہے جو آنتوں اور معدے کے مریضوں کو اسہال، پرانی پیچش سے نجات دلاتا ہے۔ جسم کی گرمی اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ جسم کی تیزابیت میں مفید ہے۔

وہی میں جو آٹا ملا کر استعمال کرنے سے جلد زیادہ صاف اور ملائم بن جاتی ہے۔ دہی میں بیسن ملا کر چہرے پر لپک کرنے سے پھسیاں اور کیل ختم ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی جڑوں میں دہی لگانے سے بال لمبے، ملائم اور مضبوط ہوتے ہیں۔

وہی کا استعمال پاک و ہند میں دسترخوان کی زینت بنانے کیلئے اس کو مختلف صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو گوشت، سبزی، چاول، مچھلی اور پھلوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ دہی میں نمک اور کالی مرچ ملا کر اسے انفرادی طور پر لذت کام و دہن کیلئے کھایا جاتا ہے۔ کچھ لوگ دہی میں چینی اور شہد ملا کر بھی کھاتے ہیں۔ بہت سے پکوان ایسے ہیں جن کو پکاتے ہوئے دہی استعمال کی جاتی ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں دہی کو لسی بنا کر مشروب کی طرح پیا جاتا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق برصغیر میں ددھ کی پیداوار کا نصف حصہ دہی میں تبدیل کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔